

COSMOPOLITAN

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2025 N°394
3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

**TE AMO,
CHATBOT
POR QUÉ LA IA
SERÁ TU NUEVA
MEJOR AMIGA**

**POTENCIA
TU INTUICIÓN
Y CONSIGUE
TODO LO QUE
TE PROPONGAS**

**LAZY
GIRL
JOBS
TRABAJOS
FÁCILES Y CON
BUEN SUELDO
(SÍ, EXISTEN)**

CHIARA FERRAGNI
**«Nunca me
rindo. Esa es
mi fortaleza»**

3, 2, 1... FIESTA

**Maquillaje sexy, melena
brillante y perfumes
irresistibles para vivir
una noche mágica**

**DING, DONG...
ESCAPADAS CON
LAS QUE DAR LAS
CAMPANADAS**





Miss Dior

THE NEW ESSENCE



DIOR

CRAFT YOUR OWN STORY

COLECCIÓN DE FIESTA con KAIA GERBER



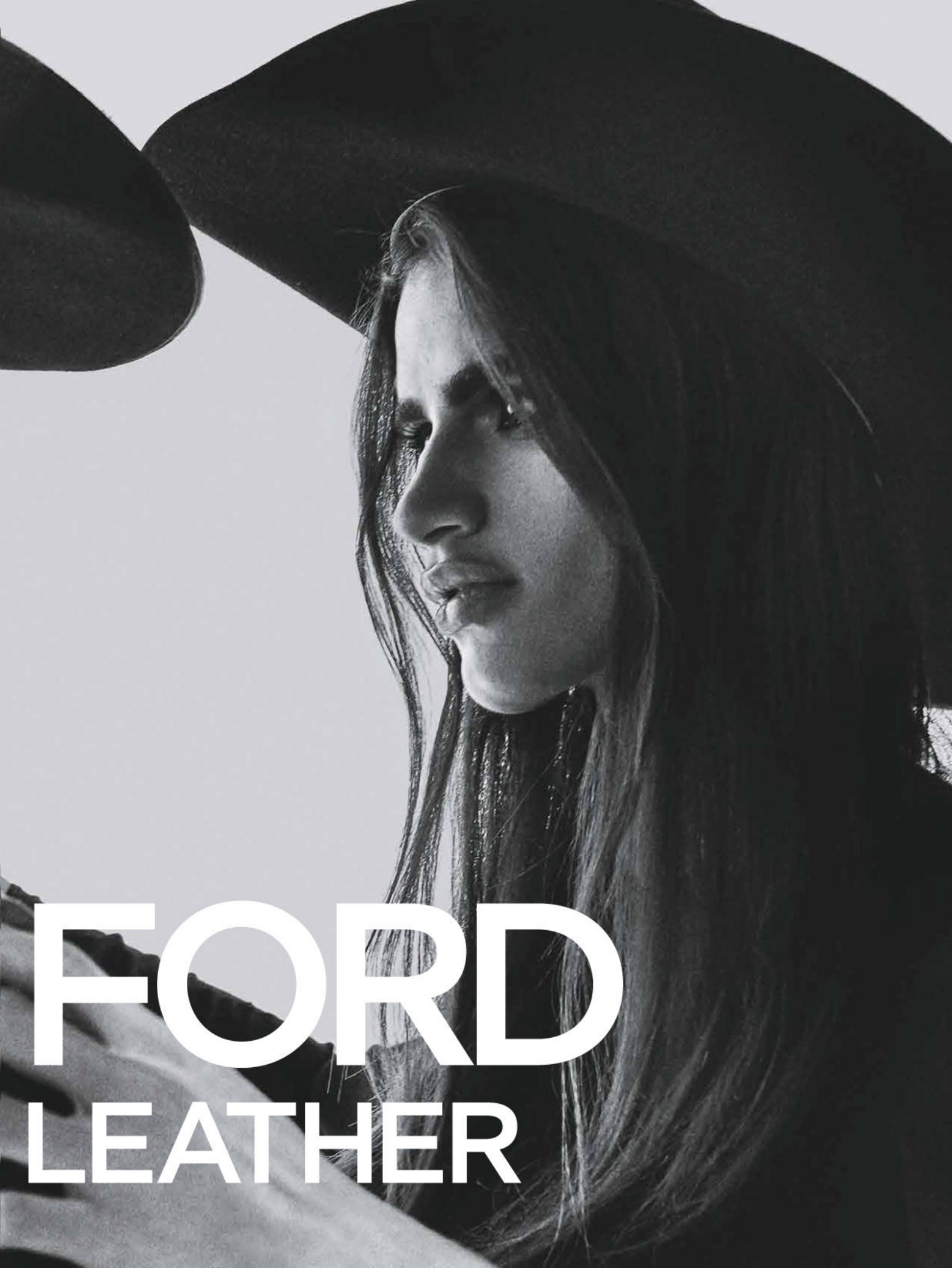
MANGO





TOM FORD
OMBRE LEATHER

TOM
OMBRE



FORD
LEATHER

122

La influencer Melyssa Pinto luce las nuevas tendencias de este otoño.



noviembre/diciembre

En portada

- 60 **3,2,1... FIESTA. CONSIGUE UNA MELENA BRILLANTE.**
- 86 **POR QUÉ LA IA SERÁ TU NUEVA MEJOR AMIGA.**
- 100 **COVER: CHIARA FERRAGNI.**
- 108 **POTENCIA TU INTUICIÓN.**
- 120 **LAZY GIRL JOBS: TRABAJOS FÁCILES CON BUEN SUELDO.**
- 136 **ESCAPADAS CON LAS QUE DAR LAS CAMPANADAS.**

Hello!

- 12 **EDITO.**
- 14 **STAFF.**
- 16 **LA BRÚJULA.**

Likes

- 20 **CINE.**
- 22 **SERIES.**
- 24 **EL REGRESO DE JANE AUSTEN.**
- 26 **LIBROS.**
- 28 **MÚSICA.**
- 32 **EL CHICO COSMO.**

The Look

- 38 **LOOKS PARA UN ASCENSO.**
- 44 **ATRÉVETE A MEZCLAR.**
- 50 **MICROTENDENCIAS.**
- 52 **UNA NOCHE PARA DEJAR HUELLA.**
- 54 **SCOOPS.**

Beauty

- 64 **ESTRENA PERFUME.**
- 70 **BYE-BYE, PICOS... HOLA ENERGÍA.**
- 76 **UNA EXPLOSIÓN OLFATIVA.**
- 78 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN DE BELLEZA.**
- 80 **SCOOPS.**

86

Te contamos los riesgos de usar la IA como asesora sentimental.



60

Descubre el secreto de Marina Barrial y Ángela Mármol para tener pelazo.



EN PORTADA

Chiara Ferragni lleva traje de chaqueta blanco, **Stella McCartney**. Sujetador negro de encaje, **Etam**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Bárbara Garralda. Maquillaje: Manuele Mameli. Peluquería: Sergio Ruiz para Goa Organics. Producción: Marta Sánchez.

38

Las mejores ideas para ir al trabajo con estilo.



TOUS



KAOS

THE NEW EAU DE PARFUM

sumario

136

Despide el 2025
tomándote las
uvas fuera de
España.



Love

- 92 **DESCUBRE SI TIENES FRENEMIES.**
- 96 **¿SUFRES EL EFECTO ZEIGARNIK?**

Stories

- 112 **ROMPE CON TU HERMANA (Y NO CON TU MADRE).**
- 114 **FEMINIDAD, LA NUEVA AMENAZA DEL FEMINISMO.**
- 118 **GADGETS PARA AUMENTAR TU CAPACIDAD MENTAL.**

Style

- 122 **FALL AND THE CITY.**
- 128 **MAKE-UP 24 HORAS.**

Discover

- 140 **ENTRE AMIGOS.**
- 142 **«TE INVITO A MI FIESTA».**
- 144 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE AMAIA SALAMANCA.**

44

Este invierno
se lleva el *mix*
de prendas
de abrigo con
zuecos.

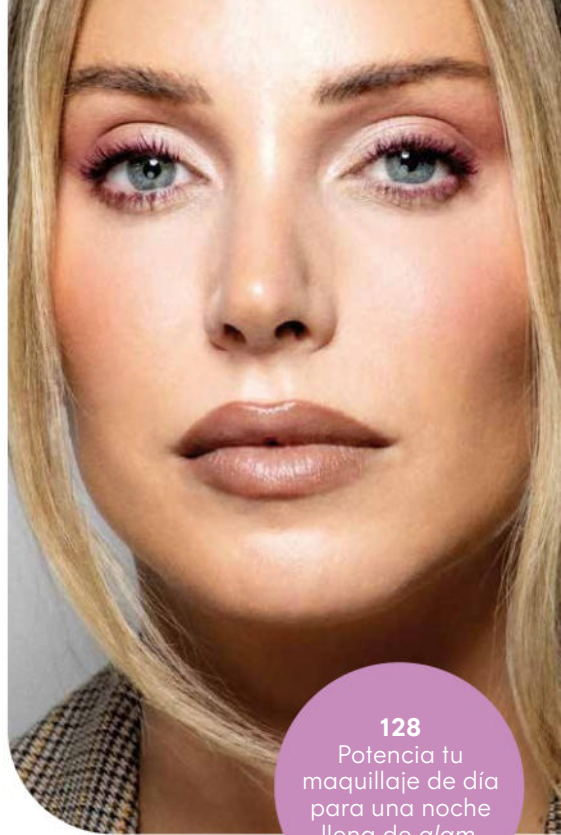
92

¿Y si resulta que
una de tus amigas
se comporta
como una
enemiga sin que
te des cuenta?



128

Potencia tu
maquillaje de día
para una noche
llena de *glam*.



120

Trabajos flexibles,
bien pagados y
con poco estrés.
Entérate de
cuáles son.



114

El auge de la
feminidad mal
entendida que
amenaza al
feminismo.



SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins

SKECHERS

GLIDE-STEP®



LAVABLE A
MÁQUINA

SKECHERS.ES



«La lectura es para mí la barandilla en los balcones». Núria Espert

Leer es un festival



El humor y la habilidad para hacer reír son una fortaleza, no una debilidad. Si no entiendes la ironía, es que no entiendes nada», dice la autora de *Bridget Jones*, la escritora británica Helen Fielding. Lo hace sobre el escenario del FLEM (Festival de Literatura Expandida de Magaluf) en una charla abierta al público mallorquín y abarrotada hasta la bandera. Lleva el pelo rubio suelto, un vestido con mangas de farol y unos tacones de vértigo. Dos segundos después de tomar asiento, se mete a la audiencia en el bolsillo con los paralelismos desternillantes entre su vida y la de su personaje más famoso («en verdad, Bridget era yo, pero me avergonzaba decir que no era virgen»). También con el elogio de los amigos «que te aceptan como eres y te hacen reír a pesar de la fragilidad de lo que nos rodea»; el

vino («parece que estoy siempre bebiendo y no es para nada así») y la lectura: «Tengo una colección enorme de libros de autoayuda. Me encantan, aunque no sirven para nada». Y añade: «Este festival es muy cool. A mí no me gusta nada el esnobismo cultural». Así es. Para mí ahí es donde reside el éxito de este evento, por donde pasan desde Paula Bonet, Siri Hustvedt y Javier Cercas, hasta Megan Maxwell y Bob Pop. Y la razón de nuestro flamante *stand* de color rosa chicle del Club de Lectura de COSMOPOLITAN, a sólo cien metros del escenario principal. Creo que hay que poder quitarle tonelaje a la cultura. Disfrutar de su diversidad. Se puede leer para vivir otras vidas o para entender mejor la tuya, para reír o para inflarte a llorar, para despertar hacia algo nuevo o para ayudarte a dormir. Al despedirse, Helen —¿o es Bridget?— sonríe y ordena al público: «Debemos proteger la lectura. Hay mucha competencia ahí fuera».

«Hay que poder quitarle tonelaje a la cultura. Disfrutar de su diversidad. Se puede leer para despertar hacia algo nuevo o para ayudarte a dormir»

Club de lectura COSMOPOLITAN

Hace algo más de un año comenzamos en COSMOPOLITAN un fabuloso Club de Lectura. Cuenta con varios motores, desde contenidos específicos en todos nuestros soportes, a un canal amadrinado en nuestro Instagram por la *best seller* Elisabet Benavent, una *newsletter* semanal sobre libros y un calendario de eventos físicos para que conozcas a las mejores autoras. Apúntate.

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mi cuenta de Instagram
[@CeciliaMuzquiz](https://www.instagram.com/CeciliaMuzquiz)

Un toque brillante

La nueva colección Wow de Bijou Brigitte te va a encantar. Su combinación de rojo, negro y oro dará un aire 'cool' a todos tus estilismos de este otoño-invierno.



Pendientes con diseño de aldaba, elementos dorados que parecen pepitas y adornan grandes cadenas, bolas *black&gold*, detalles de azabache, flores negras, encajes con toque floral... La nueva colección de complementos y bisutería de Bijou Brigitte ya está aquí. Sus elegantes accesorios rojos atraerán todas las miradas y son ideales para completar de

forma original tus *outfits*. A nosotras nos han encantado los atrevidos pendientes con forma de flor XXL o sus bolsos de mano (con asas maravillosas), pulseras hipergrandes, *sautiers* donde el negro es una declaración de estilo...

Conviértete en la reina del invierno con el toque Bijou Brigitte y su combinación perfecta: rojo, negro y oro son lo más.

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Cuál es el mayor exceso que has cometido?



«Incurro continuamente en los excesos gastronómicos. Los muffins de chocolate después de la cena son un *guilty pleasure* al que no me puedo resistir».



DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

REDACTORAS WEB
MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) taibo@hearst.es

SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio



«Improvisar un viaje. El último fue a Nueva York y, aunque dejé la cuenta del banco temblando, que me quiten lo *baillao*».



«Una vez me teñí el pelo con los colores del arcoiris... ¡Sí, con todos! No he vuelto a repetir, por supuesto».



«Le compré un rascador enorme, precioso y muy muy caro, a mi gata Cocó que queda genial con la decoración de mi casa, pero al que ella no le hace ni caso».

COLABORADORES
Redacción: Rosa Alvares, Paka Díaz, Lola Fernández, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Lucía Núñez, Raquel Ortega, Nerea Panicello, Laura G. de Rivera, Estefanía Ruilope, Esther G. Valero, Alejandra Yeregui, Marta Sánchez (producción), Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Paula Crespo, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Patricia Figueroa, Bárbara Garralda, José Lupa, Sylvia Montoliu y Nuria Sánchez (realización). **Fotografía:** Audshule, Bruno Barbazan, Arthur Bebebeau, Frauke Fischer-Ikeda, Dean Isidro, Pablo Mingo, Danielle Occhiogrosso Daly, Liliya Rodnikova, Fernando Roi, Nuria Serrano, Florian Sommet, Ulas & Merve y Zutik by Andoni, Lotte Gielen y Alex Hurst (ilustración), Irina Cluet (video). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentacion@hearst.es



«Como buena redactora de moda... el exceso *fashionista*. Me compré unos tacones imposibles porque me recordaban a Carrie Bradshaw».



EDITA

CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**
DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**
DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**
DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**
DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**
DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**
DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**
DIRECTOR HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**
DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**
MADRID: C/ AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.
DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**
COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**
COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**
BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.
DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**
JEFA DE PUBLICIDAD **MONTSE ASÍN**
COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**
VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.
EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.
TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobrhí. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SCEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 3,95 €. Canarias: 4,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 8,00 €, Andorra 3,95 €, Austria 6,50 €, Francia 6,50 €, Grecia 6,50 €, Holanda 7,00 €, UK 7,00 €, Italia 6,50 €, Portugal 4,90 €, Bélgica 6,50 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013. COSMOPOLITAN no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Tricot confort

Este otoño, Punt Roma demuestra que comodidad y elegancia pueden ir juntos, convirtiendo las piezas de punto en protagonistas de su colección.

Con una paleta de colores cálidos y neutros, texturas envolventes y detalles cuidados, lo nuevo de Punt Roma celebra la versatilidad del punto y resalta su comodidad, su toque femenino y su actualidad. Estilo, suavidad y calidez se entretajan en cada prenda de tricot. Este año, los jerséis de cuello alto ocupan un lugar especial en nuestro armario por su elegancia, fuerte versatilidad y resiliencia incluso en los días más crudos. Pero la oferta de Punt Roma no acaba aquí: faldas midi, overcoats en tricot, vestidos y cárdigan conforman un universo estilístico ideal.

CUELLO ALTO

Perfecto con un pantalón pata de gallo durante el día pero también combinado con faldas midi para un look un poco más elevado. ¿El toque de moda? Un abrigo estructurado por encima.



SOBRETUDO

El tricot no es sólo para el interior, los tres cuartos y las prendas exteriores en tonos cálidos y neutros de este material dan un toque *comfy* a tus estilismos.



EN PICO

Este tipo de tricot es perfecto combinado con vaqueros y *sneakers*.





La brújula

Oriéntate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO

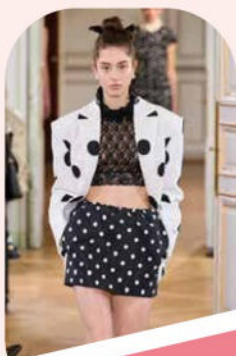


'Shopping' para listas

Con estas apps puedes conocer la composición, procedencia e impacto ambiental cuando compres cosméticos (Yuka), moda (Good On You) o alimentos (Open Food Facts).

Temporada de lunares

Estarán en todas partes: vestidos, blusas, bolsos, pañuelos... Atrévete a lucirlos en color marrón. *Très chic!*



Pásate al 'tubing'

Esta máscara no daña tus pestañas porque no las tiñe. Crea una película que las protege, alargándolas y engrosándolas. Y se retira con agua caliente. La bomba.



Un café... ¡y a correr!

Las *coffee parties*, reuniones de amantes del deporte y el café, se han convertido en el mejor lugar para conectar con otros. El plan es correr, desayunar y lo que surja.



Amor a lo pingüino

Estos animalitos hacen regalos a su pareja durante el cortejo, y en eso consiste el *pebbling*: expresar el cariño con detalles (un emoji de corazón, un meme...) que fortalecen el vínculo.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE

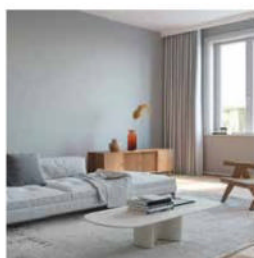


Ligar vía Vinted

Ojo a los que usan Vinted para ligar, enviando fotos porno sin avisar o pidiéndotelas. Que no te pillen despistada.

Baño monocolor

El *color drenching* (utilizar un único tono para decorar) decae. Ya no divierte ni es original vivir en espacios monocolor.

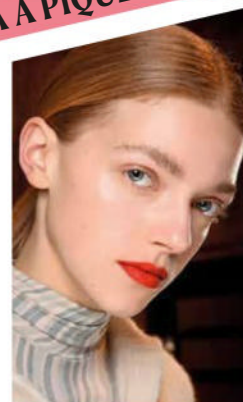


Alerta narcisista

Si tu ex vuelve cada cierto tiempo para recordarte que sigue ahí, te está haciendo *hoovering*. Es decir, trata de *aspirarte* (el término viene de la marca de aspiradoras Hoover) para volver a controlarte.

Silueta ultrafluida

Olvida todas esas piezas *oversize*. La moda gira hacia los volúmenes estratégicos y las hombreras XL, al más puro estilo años 80.



Freno al efecto 'glow'

Alguien tenía que detener la escalada imparable del iluminador, un virus contra el que hay que vacunarse. Elige el más discreto y da sólo un toque en el pómulos.

COSMOPOLITAN CRUSH



**BORN IN ROMA
UOMO Y DONNA**
Creación *fougère*
ambarada y
universo floral
sofisticado.
(PVR: 89€ y 122€/
50 ml).

UN AROMA ETERNO... Celebra la autenticidad y el estilo personal con los perfumes 'Born in Roma Uomo' y 'Donna', dos iconos olfativos de Valentino que están inspirados en la ciudad de Roma, hoy paradigma de libertad y tradición. Estas fragancias, complementarias y compañeras, forman el dúo perfecto para aquellos que se atreven a escribir sus propias reglas. Su universo floral, sofisticado, fuerte y elegante te atrapará.



Suscríbete a COSMOPOLITAN

De regalo, tu set beauty capilar I.C.O.N.



Drench Champú Hidratante. Calma e hidrata la cutícula del cabello a la vez que proporciona manejabilidad y brillo. Ideal para cabellos secos, quebradizos y tratados químicamente.

Dry Champú Seco en Spray. Mantiene tu cabello fresco, con movimiento y fragancia duradera entre lavados. Refresca el cuero cabelludo y elimina la grasa al momento.

Infusion. Remedio Hidratante. Mascarilla de tratamiento hidratante. Mejora la elasticidad al tiempo que aporta protección en tan solo un minuto.



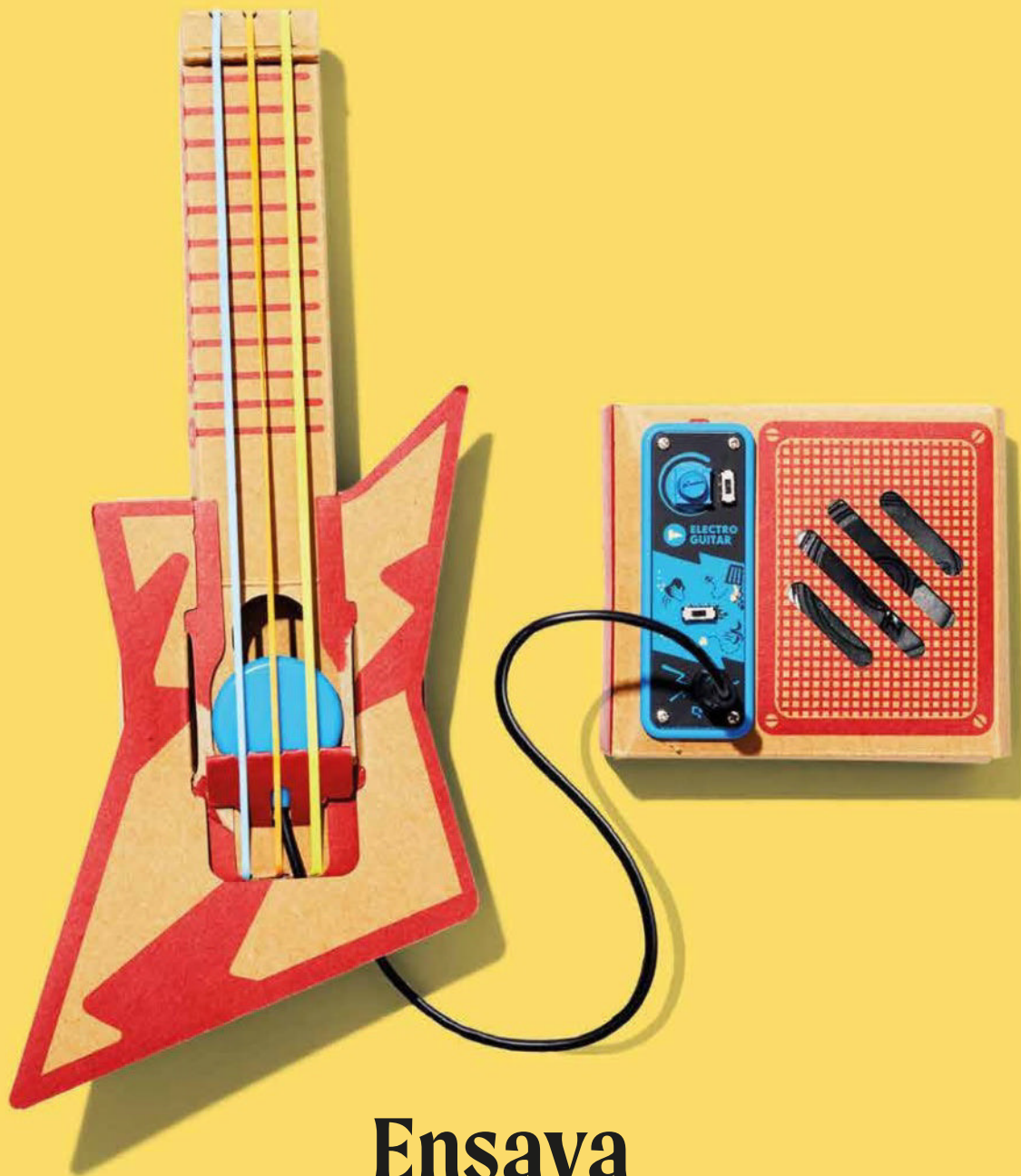
6 NÚMEROS DE COSMOPOLITAN + REGALO POR SÓLO 21 €

CONTACTO: 91 112 62 60 o suscripciones.hearst.es

También puedes suscribirte sin regalo con un 10% de descuento.

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Ensayo

Si tienes un grupo de música, muchas ganas de triunfar y poco dinero, tu sitio es Metrónomo. Este centro, ubicado en Madrid, cuenta con un estudio de grabación y diez salas de ensayo que puedes utilizar de forma gratuita si tienes menos de 30 años. Funciona de lunes a domingo de 10 a 23 horas y, además, te asesoran sobre festivales, premios, etc. Escribe a info@metronomo.org para reservar y ve afinando la guitarra.

Contágate de la magia

Podrás adentrarte en los mundos más fascinantes sin moverte de la butaca.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Wicked: Parte II

21 de noviembre

Jon M. Chu vuelve a dirigir con la misma destreza el desenlace del musical. Glinda (Ariana Grande) goza de éxito, mientras Elphaba (Cynthia Erivo) vive en el ostracismo. Sin embargo, deberán dejar de lado sus diferencias para cambiar el destino de Oz.



Avatar. Fuego y cenizas

19 de diciembre

James Cameron nos lleva de vuelta a Pandora en esta imponente cinta en la que Na'vi Jake Sully y Na'vi Neytiri son los artífices de otra fascinante aventura.



Father, Mother, Sister, Brother

24 de diciembre

Ganadora del León de Oro en Venecia, narra tres historias que giran alrededor de varias relaciones familiares en distintos países. Una joya de Jim Jarmusch.



Hace dos años, Greta Gerwig arrasó con *Barbie*, película cuyo personaje encarnado por Margot Robbie ha inspirado esta colorida mochila que querrá toda fan de la muñeca. **Loungefly** (90 €).



Todos los lados de la cama

Tras el éxito de *El otro lado de la cama* en 2002, llega su divertida continuación, donde veremos cómo han evolucionado los personajes de Ernesto Alterio, Pilar Castro y Natalia Verbeke. En cines, 14 de noviembre.

Bugonia

7 de noviembre

Emma Stone vuelve a convertirse en musa de Yorgos Lanthimos en su nueva cinta. Esta comedia sigue a dos jóvenes que secuestran a la presidenta de una empresa creyendo que es una extraterrestre cuyo fin es acabar con el planeta. La acompaña en esta locura total el actor Jesse Plemons.



NUTRICIÓN CON AROMA

'South Bondi' es mucho más que un acondicionador. Nutre y fortalece el cabello dañado por el frío, gracias a su composición a base de coco, papaya, aloe vera y mango, que le dan un rico olor. Además, protege el cabello del calor térmico dejándolo perfectamente hidratado.

Escudo invernal

¿El frío te deja el pelo seco y con falta de vitalidad? Alíate con Goa Organics. Sus productos nutren y protegen el cabello devolviéndole su brillo natural.

Las bajas temperaturas del invierno alteran las glándulas sebáceas y contraen los capilares, afectando a la irrigación del cuero cabelludo. A esto se suma el mayor uso, en esta época del año, de secadores y planchas, lo que aumenta la deshidratación y, por si fuera poco, añadimos las calefacciones y el encrespamiento provocado por gorros y bufandas. El desastre está servido y, el resultado, evidente: un cabello seco, frágil y quebradizo que se enreda con facilidad. Para restaurarlo y devolverle fortaleza y brillo, los expertos recomiendan productos nutritivos, con ingredientes naturales y que protejan de las fuentes de calor, como los específicos para invierno de Goa Organics. Hidrata el pelo en la ducha con #Aesthetic Conditioner y, fuera, aplica South Bondi para hacer un escudo contra el calor térmico.

UN CÓCTEL BRILLANTE

La combinación de ingredientes naturales –como el aceite de jojoba, la papaya y la manteca de karité y pomelo– está presente en la fórmula de '#Aesthetic Conditioner', que nutre intensamente el cabello sin apelmazarlo. A la vista queda radiante con un brillo que perdura y, al tacto, se percibe suave y manejable.



Un amor a primera vista

Nuevas ficciones y viejas conocidas prometen un flechazo instantáneo.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Camino a Arcadia

10 de noviembre,
SkyShowtime

William Levy es un entrenador que ha rehecho su vida. Pero la llegada de su ex amenaza con destruir lo conseguido y su relación con Irene (Paula Echevarría).



Reunion

25 de noviembre,
Filmin

Rose Ayling-Ellis es una de las protagonistas de este apasionante *thriller* sobre un hombre sordo que, tras abandonar la cárcel, busca redención.



Maxton Hall

En esta entrega, basada en la segunda parte de la saga *Save*, de Mona Kasten, Ruby (Harriet Herbig-Matten) y James (Damian Hardung) están más unidos que nunca, pero una crisis hará que él vuelva a romperle el corazón. Prime Video, 7 de noviembre.



Emily en París

18 de diciembre, Netflix

La americana más *cool*, encarnada por Lily Collins, vivirá entre París y Roma en la quinta tanda. Dirigirá la agencia en Italia, mientras se entrega al amor en una etapa llena de problemas y mucho *glamour*.

Pluribus

7 de noviembre
Apple TV+

Vince Gilligan, artífice de *Breaking Bad*, nos trae este drama en el que la persona más amargada debe salvar al mundo de la felicidad. Una trama adictiva con un planteamiento muy original.



Stranger Things

27 noviembre, Netflix

La pandilla de Hawkins está de vuelta para una despedida de la serie en varias partes. Juntos irán tras Vecna para destruirlo, mientras Eleven se esconde del Gobierno. ¡El desenlace será épico!



Las proteínas que importan

Las proteínas suelen ser los nutrientes 'olvidados' de la dieta. Unos alimentos que, en el día a día, nos aportan un extra de energía. Descubre lo que pueden hacer por ti.

Nuestro estilo de vida suele ser un no parar. Entre los estudios o el trabajo, el gimnasio o la agenda a tope, necesitamos aportar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para sacar lo mejor de nosotras mismas. ¿El mejor aliado para conseguirlo? Las proteínas de alta calidad. En LEV, especialistas en nutrición, se dedican a reeducar nuestros hábitos a través de una buena alimentación. Por eso cuentan con *snacks* de proteínas –las grandes olvidadas de la dieta de muchas chicas– que pueden contribuir a perder esos kilos de más y a conseguir ese plus de músculo y energía. Y es que, algunas de nosotras nos hemos marcado tres retos de cara al nuevo curso: perder algo de peso, aumentar la masa muscular y no pasar hambre en el proceso. Quizá ya lo sabías, pero los alimentos altos en proteínas nos sacian más, por lo que incluirlos cuando estamos cuidándonos es muy positivo. Las *Barritas de chocolate blanco crisp* o las *Mini palmeras de chocolate* están deliciosas y apoyan ese triple objetivo. Son perfectas para después del entrenamiento o ese momento entre reuniones. ¿Otro consejo de LEV? No olvidarte de la hidratación inteligente con aguas específicas que pueden aportarte minerales beneficiosos para tu salud.

EN CUALQUIER MOMENTO
Ayuda a tu cuerpo con un *snack*
alto en proteínas para evitar el
picoteo entre comidas y
conseguir tus objetivos.

El agua Black
Detox de LEV
es 100% natural
y favorece la
digestión, además
de purificar y
eliminar toxinas



AUSTEN POWERS: El regreso de Jane Austen

Por el 250° aniversario de la autora británica, 'austenianas' y 'booklovers' continúan reivindicando su lugar en la literatura y celebrando sus obras.

TEXTO: NEREA PANICELLO.
ILUSTRACIÓN: ALEX HURST.

El 16 de diciembre de 2025, la escritora Jane Austen hubiera cumplido 250 años. Y esta es la razón por la que hoy todas las librerías rebosan ediciones especiales de sus obras y sus clubes de fans llevan meses organizando eventos, como encuentros literarios o talleres de escritura. Jane Austen ha

regresado con más fuerza que nunca, derribando las barreras literarias que la tachan de ser una autora cursi y sólo para mujeres. Por fin se reivindica su verdadera identidad: la de una escritora inteligente, capaz de analizar y retratar con ojo crítico la sociedad en la que vivió.



FOTOS: GETTY/NETFLIX/MOVIESTILLSDB.COM/MICHAEL PELCZAR.

La escritora española Espido Freire, en su libro *Dos tardes con Jane Austen* (ed. Alianza, 2025), explica que, la que comenzó publicando sus historias bajo el seudónimo de By a Lady, escondía un carácter irónico y una mentalidad muy adelantada a su época (recordemos que vivió en sus propias carnes la Regencia de *Los Bridgerton*). Los personajes femeninos de sus historias salían de ese deseo de autonomía que, como cuenta Freire, le dieron su padre, la lectura y su negativa a casarse.

Más allá de sus páginas

Una de sus protagonistas más conocidas es Elizabeth Bennet, de *Orgullo y prejuicio*, interpretada por Keira Knightley en la adaptación

cinematográfica de 2005. Lo que las *janeites* (nombre con el que se reconocen sus fieles seguidoras) estarán felices de saber es que Netflix prepara para 2026 una miniserie basada en esta novela. Con título homónimo, tendrá seis capítulos, estará protagonizada por Emma Corrin y los guiones serán diseñados por la autora Dolly Alderton (*Todo lo que sé sobre el amor*). Hasta entonces, puedes celebrar su cuarto de milenio viendo *Miss Austen* (Movistar Plus), la ficción con la que, a través de su hermana Cassandra y las cartas que se escribía con ella, podrás conocer más sobre la autora. También tienes la opción de escuchar el vinilo de edición especial de la banda sonora de *Orgullo y prejuicio* por su vigésimo aniversario. O leer la biografía ilustrada más bonita, *Jane. Una biografía literaria de Jane Austen* (ed. Lumen, 2025), de Cristina Oñoro y Ana Jarén. No habrá secreto de la británica que se te resista.

Una gran comunidad

Las fans de Jane Austen no sólo quieren leerla, sino vivir su mundo y compartirla con otras seguidoras. Para ello existe el Salón de Té Jane Austen, una comunidad creada a inicios de los 2000 por dos hermanas con la misión de reivindicar a la autora y organizar actividades como clubes de lectura, visionados o sorteos. Esta Navidad preparan un intercambio de postales austenianas y, el 15 de noviembre, celebrarán en Benalmádena (Málaga) su evento más esperado: un emocionante juego de rol inspirado en Austen y su obra.

Escucha 'Orgullo y prejuicio'

Georgina Amorós y Omar Ayuso protagonizan la ficción sonora de *Orgullo y prejuicio*.



Por muchas versiones de la novela más conocida de Jane Austen que surjan, nunca serán suficientes. Aunque reconocemos que la idea de Audible para revivir *Orgullo y prejuicio* es tan rompedora y revolucionaria como la personalidad de Elizabeth Bennet para el siglo XVIII: a través de una ficción sonora con calidad de sonido cinematográfico e interpretada por dos de tus actores nacionales favoritos. La plataforma de creación y distribución de audio celebra el cumpleaños de la autora con un audiolibro ya disponible en su catálogo que recoge la exquisitez con la que Austen exploró las diferencias sociales y los roles de género en sus diálogos mediante una experiencia auditiva inmersiva y una banda sonora propia. Además, quienes ponen voz a una de las parejas más fascinantes de la literatura universal son Georgina Amorós en el papel protagonista femenino, y Omar Ayuso, que se reencuentra con su compañera de *Élite* para dar vida al Sr. Darcy. Es una verdad universalmente aceptada que necesitamos escucharlo lo antes posible. O sea, ¡ya!

Ellas toman el mando

Seguro que te vas a identificar con las protagonistas de estas páginas: mujeres empoderadas que luchan por lo que quieren.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.



Unos cuantos sueños

Chimamanda
Ngozi Adichie

Calificado como el mejor libro del 2025, cuenta la historia de cuatro mujeres africanas. **Random House** (23,90 €).



La dama de la niebla

Carla Montero

Años 30. Mila, una piloto de coches, vive una pasión inesperada tras la muerte de Anton, su marido. **Destino** (22,90 €).



Un manual para brujas exiliadas

Sangu Mandanna

En este original relato, una bruja desterrada por su grupo trata de recuperar su magia. **Ediciones B** (21,90 €).



Historias para 'Christmas lovers'

Si eres del *team* Navidad, te gustarán estos dos libros: *Una Navidad londinense* (Ediciones B, 21,90 €), de Mónica Gutiérrez, narra la Nochebuena de dos extraños unidos por el destino. Y en *Dulce y caliente Navidad* (Grijalbo, 22,90 €), de Lena Valenti, la treintañera Lía hallará el amor en una fiesta navideña.

Sin decir adiós

Reese Witherspoon/
Harlan Coben

De la unión entre la actriz y el maestro del suspense sólo podía salir este adictivo *thriller*. En él, una cirujana que trabaja en la clandestinidad, se ve envuelta en una conspiración que podría costarle incluso la vida. **RBA** (21,90 €).



Diana in love

J. Besser/S. Feste

En la segunda entrega de la serie *Dirty Diana*, la protagonista se reencuentra con un antiguo amante en París. ¿Saltará la chispa de nuevo? **Planeta** (20,90 €).



El jilguero dorado

Raven Kennedy

La autora cierra esta saga superventas con una trama épica en la que Auren trata de hacer frente al rey feérico para evitar que destruya su legado. **Roca** (22,90 €).



Las hermanas March

Marina Greco

Este *Mujercitas* en versión s. XXI narra las vivencias de cuatro hermanas de la España rural: sus sueños, sus miedos, sus metas... **Grijalbo** (23,90 €).



CORIOLISS



PIGNOISE**«Creemos que estamos en el mejor momento de nuestra carrera y nos hace mucha ilusión»**

El icónico grupo saca nuevo disco, 'Las ganas', y después de 20 años, sigue triunfando.

Poca descripción es necesaria para introducir a Pignoise, la banda que representa la adolescencia de tantas *millennials*. A Álvaro, Polo y Pablo los conocimos allá por 2006, gracias a la serie *Los Hombres de Paco* y, aunque han pasado dos décadas, los tres amigos siguen dándolo todo. Ahora lanzan *Las ganas*, un nuevo álbum con el que están muy ilusionados. «La acogida ha sido increíble. Antes de sacarlo, ya tocamos algunas canciones en la gira que acabamos a mediados de octubre, la que consideramos que ha sido la mejor de nuestra carrera, por cierto».



¿Notáis la influencia de la era digital con respecto a vuestros comienzos?

Antes era todo muy distinto. Ahora intentamos ser activos en las redes sociales, pero sin volvernos locos. Lo importante son las canciones porque, si ocupas demasiado tiempo en otras cosas, al final te apartan del camino.

¿Hay alguna letra vuestra que ahora os haga reír?

Sí, pero es que ¡muchas canciones se compusieron hace 25 años! Algunas de esas no representan ya nuestro momento actual, y también por eso intentamos no tocarlas.

¿Cómo os gustaría reinventaros en un futuro si todo acabara?

Ya lo hicimos cuando paramos la actividad del grupo, y ahora sabemos que lo más importante es apostar por lo que nos haga felices.

Dad un consejo a la banda que erais hace 20 años.

El tiempo pasa muy rápido, hay que disfrutar cada segundo. ●

¿Cómo estáis viviendo vuestra vuelta a los escenarios?

Estamos más contentos que nunca. El *tour* ha sido espectacular, con *sold out* en casi todos los conciertos y, después de esta experiencia, creemos que 2026 promete, tenemos ilusión.

¿De qué modo cambió vuestra vida el tema *Nada que perder*?

Nos puso en el mapa de la música, empezamos a sonar en la radio... Podemos decir que, junto a *Estoy enfermo* y *Te entiendo*, esa es nuestra canción más importante, sin duda.

«Siempre fuimos de rock, no nos vemos haciendo algo distinto»

Contadnos el proceso de creación de una canción de Pignoise.

Álvaro es una máquina componiendo. Él se encarga de eso. Luego hacemos bastantes escuchas de los temas y desarrollamos los que tienen potencial, cada uno en su campo.

¿Qué os motiva a seguir creando música después de tanto tiempo?

El proceso en sí: ver cómo una idea que surge va transformándose hasta convertirla en el tema en cuestión.

COSMOPOLITAN CRUSH

Tres de los tonos tendencia
de la temporada 'Lip Hot
Liner', 'Big Apple Red'
y 'Málaga Wine'.

¿QUÉ BUSCAS A LA HORA DE MAQUILLARTE LAS UÑAS?

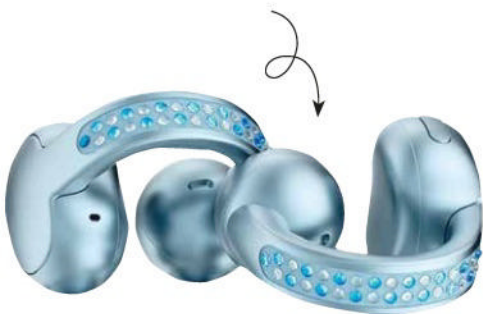
Una aplicación sencilla, colores increíbles, larga duración, resistencia y un brillo insuperable. Si has contestado a todo que sí, tienes que probar la nueva gama Infinite Shine® de OPI, con tecnología de gel precurado y un brillo gel sin necesidad de lámpara. Un total de 70 colores –42 exclusivos de Infinite Shine®, además de una base y un top coat, con fórmulas veganas y un frasco minimalista ideal.

A todo volumen

El año musical finaliza con grandes 'shows' y discos para emocionarse.

TEXTO: NEREA PANICELLO.

Motorola y Swarovski se han unido para brillar más que nunca con una edición especial de sus auriculares *moto buds loop* en color PANTONE Ice Melt. Una joya.



Morat: única fecha en España

8 de noviembre

Como reza su gira, Morat tienen *Asuntos pendientes* con nosotras tras actuar este 2025 sólo en el Estadio del Adeje de S. C. de Tenerife.



Bely Basarte y su mal de amores

La cantante lanza el 21 de noviembre su tercer álbum, con diez nuevos temas «escritos desde el corazón para cuando nos lo rompen, pero también cuando los pedazos vuelven a su lugar».



'On live'

5 de diciembre

Olvidar la actuación que Olivia Rodrigo dio en el Festival de Glastonbury en Inglaterra el pasado junio era poco probable. Ahora será imposible con el lanzamiento de un vinilo exclusivo con todas las canciones que tocó sobre el escenario, colaboraciones y versiones incluidas.



DANI MARTÍN

TOM ODELL

Estos chicos son un 'must'

Dani Martín hará historia con diez fechas en Madrid entre noviembre y diciembre, mientras que Tom Odell visitará Barcelona y la capital con su *Another Love*.

Reviviendo el 'teenage dream'

9 y 11 de noviembre

El Movistar Arena de Madrid y el Palau Sant Jordi de Barcelona serán testigos de la fantasía que traerá Katy Perry.



Hugo, 31 años.

*"Queremos recorrer el norte
en nuestro primer coche. Y sentirnos
seguros desde el primer kilómetro".*

Nuestro propósito es el tuyo.



MAPFRE

Cuidamos lo que te importa

Diego Vidales

El chico COSMO

El actor protagoniza 'Dímelo bajito', película que llega a Prime Video en diciembre.

En toda carrera actuaral, siempre hay un papel que supone un antes y un después. El de Diego Vidales en *Dímelo bajito* será uno de ellos, pues la película, basada en la novela homónima de Mercedes Ron, ya cuenta con millones de fans que desean ver a Taylor, su personaje, cobrar vida fuera del papel en esta historia de amor a tres bandas.

Descíbeme ese primer encuentro con la autora.

Fue durante el rodaje y hubo muy buen rollo. Dice que somos calcados a los personajes, tanto yo como Fernando (Lindez) y Alicia (Falcó).

¿Qué te atrapó de la trama?

A simple vista puede parecer la típica historia de un triángulo amoroso entre dos hermanos a los que les gusta la misma chica, pero va más allá. Hay secretos, heridas y traumas. Es profunda, tiene muchas capas.

¿Con qué se te conquista?

Lo más importante es la admiración, que esa persona te inspire y te cree esa necesidad de no querer parar y de tener que superarlos los dos día a día.

¿Cómo eres fuera de cámara?

Soy despistado, espontáneo, natural e inquieto. También, dentro de lo que cabe, bastante centrado. Y siempre trato de sacar mi mejor versión. ●

«Hay que esforzarse en soltar el móvil. Hemos perdido la capacidad de aburrirnos», dice. Síguelo en @_diegovidales.



TEXTO: MARIETA TAIBO. FOTO: ANA RUIZ. REALIZACIÓN: JOSÉ LUPA. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: LAURA BERROCAL (MERY MAKEUP). PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. DIEGO LLEVA CAMISETA, AMERICAN VINTAGE. PANTALÓN, CALVIN KLEIN. COLLAR, THOMAS SABO.

Rápido y sabroso

Dia ha lanzado su propia gama de productos para Air fryer, con más de 100 referencias, que van desde platos preparados y verduras hasta pescados y carnes. ¡Éxito Asegurado!

No hay duda, la Air fryer se ha convertido en el electrodoméstico más deseado de las cocinas modernas. Y es que sólo ofrece ventajas: recetas más saludables, menor gasto de dinero, ahorro de tiempo en el día a día y una funcionalidad imbatible. Consciente de esta nueva tendencia, Dia cuenta con una exclusiva gama, de aproximadamente 100 productos, exclusivamente diseñados para cocinar en las freidoras de aire, destacando mariscos como las gambas peladas o platos tan succulentos como la lasaña boloñesa *Dia Al Punto*. Además, en su página web puedes encontrar múltiples recetas que demuestran que comer bien también puede ser fácil y delicioso. Ahora la pregunta es: ¿por cuál empezarás? Descubre todos los productos para Air Fryer en Dia.es

PRUÉBAME EN AIR FRYER

El solomillo de atún preparado, especialmente pensado para Air fryer, es uno de los platos de más éxito.



Recetas para todos

Al requerir muy poco aceite (o nada), las recetas en Air fryer se vuelven mucho más saludables (y asequibles). Encuentra la tuya aquí:





No todos tienen mano
para la jardinería

DESPIERTA TU
DIVERSIÓN



Florecen
todo el año

DESPIERTA TU
DIVERSIÓN

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES



Además de estos productos 'premium', recibirás tres números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

The Look

Lo importante está en el exterior



Manifiesta

Prepárate para la última luna llena del año, que será la noche del 4 de diciembre. Es momento de agradecer lo bueno que ha ocurrido en 2025 (por ejemplo, la vuelta de los lunares) y hacerte con un nuevo amuleto como este colgante bañado en oro de Pandora (119 €) que te ayudará a proyectar los mejores looks.

Looks para un ascenso

Ficha las nuevas ideas del 'street style' para ir a trabajar con estilo. 'Suit up!'

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



@pollyvsayer

Vestido sobre pantalón

Una de las tendencias más potentes de la temporada es colocar un vestido lencero corto sobre un pantalón. Aunque puedes optar por unos vaqueros, lo ideal para ir a la oficina es combinar el *slip dress* con un traje de dos piezas en tonos grises o azules. Y, para rematar, unas zapatillas.



Una alternativa sencilla es llevar trampantojos con efecto 2 en 1.



@jeanettemadsen



1. Jersey combinado, Zara (39,90 €).
2. Bolso, Longchamp (420 €).
3. Vestido lencero, Mango (89,99 €).
4. Pantalón de raya diplomática, Massimo Dutti (79,95 €).
5. Zapatillas con *glitter*, Golden Goose (545 €).
6. Pendientes, Tous (449 €).
7. Gafas de sol, Mó (49 €).

Nuevos códigos

Es el momento perfecto para romper con lo establecido: desde superponer prendas hasta utilizar piezas de fiesta para un estilismo de oficina original.



@alexachung

College 2.0

Si eres fan del estilo *varsity*, te encantará este movimiento que captura la típica estética de la *uni* americana, pero adaptada a esta *new era*.



@leah.behn

'Preppy' relajado

El polo de rayas (sobre todo en tonos verdes o azules) es el *must have* de la temporada. Mézclalo con otros estampados, como una falda de cuadros o un *culotte* de rombos. ¿Los accesorios que necesitas sí o sí? Una corbata, un bolso cilíndrico, unos mocasines de ante y unas gafas de pasta.



1



@whaelse



2



4



3



6

5



1. Short de punto, Sandro (125 €).
2. Mocasines de ante, Stradivarius (39,99 €).
3. Gafas, Lacoste (185 €).
4. Chaleco de punto, Springfield (35,99 €).
5. Polo, Yuxus (64 €).
6. Corbata, Zara (15,95 €).
7. Bolso, Adolfo Domínguez (129 €).

Un bolso mini blanco es tan práctico como uno negro.



7



@moorrg's

Back to basics

La fórmula infalible de las expertas en moda para acertar siempre con el *outfit* de una reunión importante es elegir básicos de calidad.

@rayyy.f



@ella_eckersley

Fondo de armario

La clave para vestir cool con ropa sencilla es fijarte en los patrones y la paleta cromática. Por eso, durante los próximos meses, hazte con unos vaqueros rectos, una camisa azul *oversize* o ceñida tipo años 70 y una americana de cuadros estructurada. Para finalizar, un bolso granate.



1



2



3



4

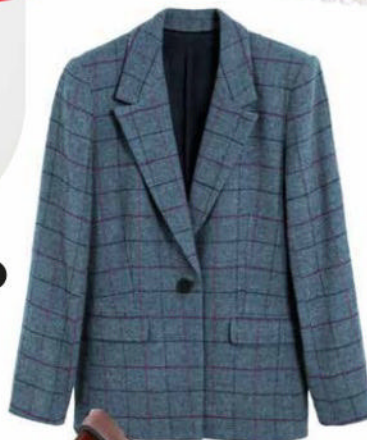


Para ir directa al *after work*, añade una gargantilla de perlas.

5



6



7



1. Camisa, H&M Studio (79,99 €).
2. Bolso, Mercuriales (315 €).
3. Anillo sello, Cleopatra's Bling (201,95 €).
4. Gargantilla de perlas, Bijou Brigitte (24,95 €).
5. Vaquero, Uniqlo x JW Anderson (39,90 €).
6. Americana, Scalpers (169 €).
7. Zapatos, Pompeii (139 €).

¿Estás preparado
para vivir en
el país más longevo
del mundo?

BIENVEJECER

Cuidarse hoy para vivir mejor mañana

bienvejecer.es

asisa 
mejor así

Sporty

Si tu prioridad es ir cómoda y no te exigen un *dress code* demasiado formal en tu empresa, adapta las prendas deportivas al día a día.



@josefienweyns

'Urban wear'

No hay prenda más apetecible y estilosa que una sudadera gris. Hazte con un diseño holgado que tenga algún motivo divertido y póntela con una falda de cuadros y unas zapatillas. Otra opción es elevar un pantalón de chándal con un buen bolso, joyas y accesorios como una gorra o una bufanda de rayas.

@jenniferamandas



1



2



3

Llena tus manos de anillos en diferentes acabados y tonos.



4



5



6



7



1. Sudadera, Springfield (29,99 €).
2. Bolso, Desigual (69,95 €).
3. Anillo, Twojeys (80 €).
4. Camiseta de Minnie, Harry Lambert for Zara x Disney (22,95 €).
5. Zapatillas, Skechers (100 €).
6. Gorra, Thinking Mu (39,90 €).
7. Falda de cuadros, C&A (19,99 €).

Lolita Lempicka
Le Parfum



Lolita Lempicka
Mon Premier Parfum



Un sueño aromático

Creatividad, pasión y fantasía son los adjetivos que mejor definen las creaciones de Lolita Lempicka: 'Le Parfum' y 'Mon Premier Parfum'. Dos obras de arte que dejan huella.

Con 35 años en el campo de la creación, Lolita Lempicka (pseudónimo de la diseñadora, artista y creadora de perfumes francesa Josiane Maryse Pividal) es una referencia mundial en el mundo de la moda. Empezó en París abriendo una *boutique* que se convirtió en pionera en el estilo *vintage* y *retro chic*. Pero no fue hasta 1997 cuando pudo cumplir su sueño: crear su primera fragancia. Desde entonces, el deslumbrante

universo olfativo de esta creadora ha enamorado a mujeres de todo el mundo. Su visión *gourmet* llena de feminidad hoy se reinterpreta con *Le Parfum* y su versión más joven, *Mon Premier Parfum*. Dos néctares sensuales, jóvenes y deliciosos que se reconocen al instante por su acorde goloso y ultrasensual de regaliz, violeta, anís y almizcle. Dos sueños presentados en unos frascos que son un homenaje a la naturaleza.

the look

Atrévete a mezclar

'Leggings' de punto, chalecos de pelo, bufandas XL o calcetines de algodón ¡con zuecos! No es una locura, juega al contraste y triunfarás esta temporada.

FOTOS: FERNANDO ROI. **REALIZACIÓN:** JOSE LUPA.





▲
Chaleco de pelo,
Desigual (169 €).
Chaleco de rombos
(14,99 €) y gorro
(8 €), **Primark**.
Pantalón, **Bimba y
Lola** (135 €). Zuecos
de mujer 'Bae Animal'
con Jibbitz™, **Crocs**
(94,90 €). Reloj, **Tous**
(149 €).

the look



▲
Cazadora, **Marciano**
(310 €). Jersey de *mohair*
estampado, **Twinset**
(237 €). *Short*, **Sandro**
(215 €). Bolso, **Steve**
Madden. Zuecos
unisex 'Echo Gum RO'
en color *pink caramel*
con Jibbitz™, **Crocs**
(89,40 €). Gorro, **Relish**.
Calcetines, **Cos** (19,90 €).



▲
Jersey, **High Spirits**
(20,90 €). Leggings,
Arket (49 €). Zuecos
unisex 'Caged' en color
chalk con Jibbitz™,
Crocs (99,90 €).
Bufanda, **Simorra**.



▲
Bomber, AllSaints
(325 €). Jersey, **Primark**
(15 €). Leggings, **Antik**
Batik (149 €). Zuecos de
mujer 'Classic Platform
Lined' en color *black*
con Jibbitz™, **Crocs**
(79,40 €). Guantes, **Karl**
Lagerfeld (129 €).



TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. MODELO: MATILDE BOYCE (UNO MODELS). MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: DAVID CARREIRO PARA CHANEL (NS MANAGEMENT). ASISTENTE DE ESTILISMO: JESS FIGUEROA. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. TODOS LOS ZUECOS DE CROCS TIENEN FELL FREE TECHNOLOGY™.

▲
Chaleco de gabardina,
Maje (295 €). Jersey
de punto, **Arket**
(79 €). Pantalón,
Pinko (185 €). Bolso,
DKNY. Zuecos unisex
'Unfurgettable' en color
quartz con Jibbitz™,
Crocs (64,90 €).
Calcetines térmicos,
Uniqlo (7,90 €).



Microtendencias

Prepárate para el frío con las prendas, accesorios, tejidos y colores más destacados de las pasarelas internacionales de otoño-invierno.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Chloé

Estola de pelo

Es el complemento más elevado de la temporada. Se lleva en tonos neutros, encima de abrigos o americanas, pero también de vestidos de invitada.



Cuello de peluche, Bimba y Lola.



Bufanda de pelo rizado, Arket.



Balmain

Largo, Maje.



'Color-fur'

Si ya tienes un abrigo de pelo marrón, atrévete con un diseño a todo color. Por ejemplo, azul o rosa.

Bandolera de ante

Acertarás si apuestas por este tejido suave. Ríndete a él con un bolso cruzado de color marrón, beis, verde o mostaza.



Caqui, Parfois (39,99 €).

Marrón chocolate, Stradivarius (29,99 €).



Gabriela Hearst



De rombos, La Veste (265 €).

Cargo, Desigual (169 €).



Bombacho

Este pantalón abombado llegó en verano y se queda en invierno con nuevos tejidos, como el punto o el denim.



Kenzo



Ganni



Vestido,
Scalpers
(89,99 €).

Berenjena

El burdeos será uno de los tonos que resalten en la paleta cromática otoñal. Es especialmente favorecedor en vestidos para el día a día y ocasiones especiales.

Falda 'midi'

Apunta el largo ideal de la falda para esta temporada: ni corta ni larga, justo a la altura de las rodillas. Póntela con botas o mocasines con medias altas.



Recta,
Mango (39,99 €).

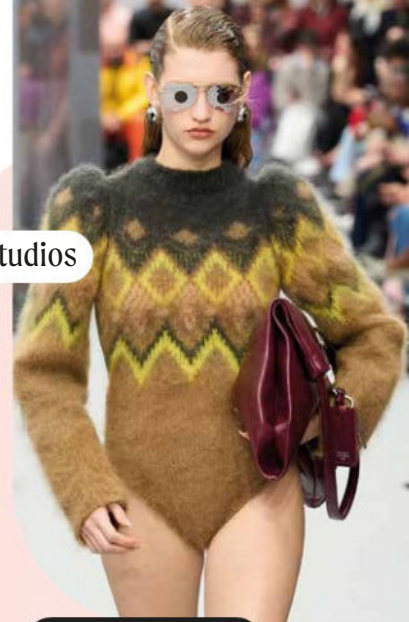


De piel,
Zara
(79,95 €).

Miu Miu



Acne Studios



Jersey alpino

Aunque no vayas a esquiar a Suiza, te vas a enamorar de estos jerséis de punto gordo con motivos nórdicos en diferentes colores.



Mint,
Antik Batik
(310 €).



Beis,
Yerse (109 €).



Lila y rosa,
Isabel Marant
(498 €).



De tacón,
Bershka
(25,99 €).



Merceditas,
Vagabond (80 €).



Bailarinas,
Alohas (150 €).



Stella McCartney

Punta cuadrada

Aunque los típicos *stiletto*s se sigan llevando, lo verdaderamente cool es el calzado con la puntera cuadrada. Verás esta horma tanto en zapatos planos como de tacón: bailarinas, merceditas, *mules*... incluso en botas altas.



De cebra, **Gioseppo** (84,95 €).



Con lazo, **Martinelli** (249,95 €).

Una noche para dejar huella

'Animal print', brillos, plumas... cubren los zapatos para convertirlos en los protagonistas de tu próxima fiesta.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Con flecos, **Alma en Pena** (180 €).



Burgundy, **Unisa** (115 €).



Cowboy, **Kurt Geiger** (458 €).



Con plataforma, **MiM** (72,99 €).



De lunares, **Zara** (29,95 €).



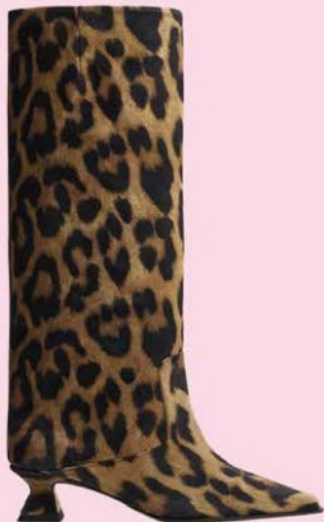
De pelo, **Desigual** (199 €).



Dorados,
Massimo Dutti
(89,95 €).



De cocodrilo,
Agusta
(535 €).



De leopardo,
Miista (495 €).



Plateados,
Maje (245 €).



Con perlas, **Steve Madden** (139,99 €).



Con tachuelas,
Tommy Jeans (129,90 €).



Slouchy,
Alohas (280 €).



Con lentejuelas,
Bimba y Lola (145 €).



Retro,
Mango
(35,99 €).



De serpiente,
Ganni
(375 €).



MILLIE BOBBY BROWN

Parka
(109,90 €).



Camisa
de rayas
(34,90 €).



Jersey
(39,90 €).
Todo de
Uniqlo
x **JW**
Anderson.



Lujo cotidiano

Uniqlo lanza la nueva edición de otoño de una de sus líneas más cuidadas: la de JW Anderson. El diseñador británico (ahora al mando de Dior) ha creado camisas y jerséis en tonos pastel, vaqueros rectos y cazadoras ideales con forro de cuadros.

Un paseo entre algodones

A punto de estrenarse la última entrega de *Stranger Things*, Millie Bobby Brown (su protagonista) muestra su faceta más dulce. La actriz se sumerge en un universo de color y fantasía en la campaña Cozy de Crocs. Fotografiada por Lillie Eiger en los jardines de Loseley Park (Londres), la embajadora de la firma luce los zuecos de pelo *Unforgettable Clog*, una propuesta que combina calidez y estilo.

COSMO SCOOPS



El cumple nostálgico

En 1985, Rosa Oriol vio un oso en una juguetería de Milán y decidió convertirlo en una joya. Ese icónico colgante cumple 40 años y lo celebran vistiéndolo de diferentes acabados, como el terciopelo.

Colgante de oso velvet,
Tous (99 €).



Con amor (propio)

Si te encantan todas las ilustraciones de 72Kilos en Instagram, necesitas una de las tres camisetas con mensajes positivos que ha diseñado el artista junto a Tezenis.



Gafas de sol, **Mó x IQ** (69 €).



Pura elegancia

Victoria Federica luce las nuevas gafas de sol de Mó e IQ Collection, la firma de la diseñadora Inés Domecq. La colección, inspirada en la arquitectura y el alma del sur, cuenta con siluetas geométricas en tonos negro y carey. Perfectas para elevar un look de invitada en un evento otoñal.

El 13 de noviembre se celebran los COSMOPOLITAN Influencer Awards by Pandora. ¡Atenta a nuestras redes sociales!

Pantalón (115 €).



«Hay un amigo en mí»

¿Sabes que hace 30 años Disney y Pixar estrenaron *Toy Story*? Por eso, en honor a Woody, Levi's ha creado piezas con espíritu del Lejano Oeste, como un conjunto denim con *print* de vaca.

25 días de amor

Si eres fan de la Navidad y de regalar cosmética con ingredientes éticos y sostenibles, los Calendarios de Adviento de The Body Shop son justo lo que necesitas para pasar estas fechas en clave 'beauty'.

Para las apasionadas del mundo de la belleza, los Calendarios de Adviento son tan emocionantes como abrir los regalos bajo el árbol en compañía de toda la familia. Este año, The Body Shop nos sorprende con una propuesta aún más especial que la de otras Navidades: sus esperadísimos calendarios no sólo reúnen los productos más deseados (e icónicos) de la marca, sino que reflejan sus valores a través de ilustraciones que transmiten amor en cada detalle. Pero eso no es todo, ya que estos Calendarios de

Adviento destacan también por el apoyo a distintas asociaciones de comercio justo, con acciones como *Plastics for Change*, que transforma los desechos en oportunidades, abordando la crisis del plástico; *Get Paper Industry*, que elabora bolsas y cajas de regalo ecológicas con recortes de algodón reciclado y papel certificado FSC; y la Asociación de Manteca de Karité de Mujeres de Tungteiya, que da un ingreso justo a más de 600 mujeres en once aldeas. Sin duda, el espíritu de la Navidad se cumple regalando estos calendarios.

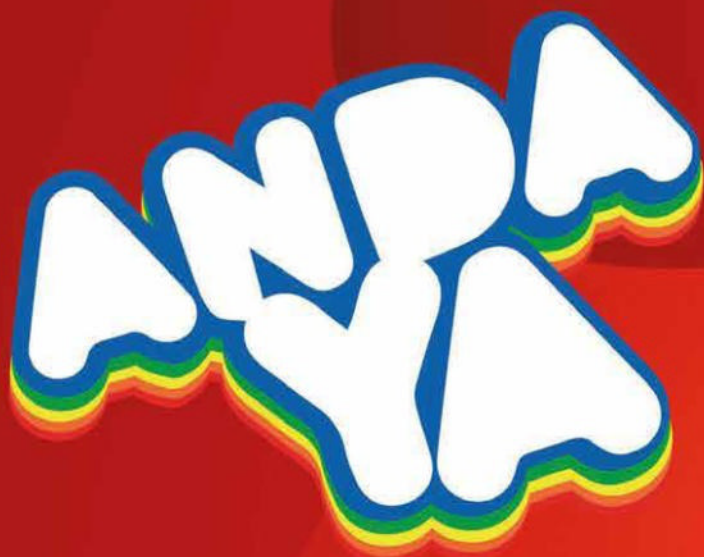


TODOS LOS 'BEST SELLERS' REUNIDOS

El Calendario de Adviento 'Classic' reúne los 25 productos más vendidos de la firma. Desde el delicioso gel de ducha de mango, pasando por el bálsamo labial de fresa que todas las expertas en belleza utilizan, hasta una mascarilla facial de tejido con Vitamina C que es puro glow. Y cuando lo termines, ¡puedes usarlo como decoración navideña!

Los Calendarios de Adviento de
The Body Shop se han convertido
en un clásico. Este año, se suma
a la familia el exclusivo
modelo 'Ultimate'





Dani Moreno "El Gallo"
Cristina Boscá



LÍDER

en darle vida a tus mañanas

De lunes a viernes de 6:00 a 11:00h

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Saborea

¿Y si te decimos que comer chocolate también puede formar parte de tu rutina de belleza? Con *Beauty Chocolate*, de Lev (29 €), puedes disfrutar de un capricho delicioso mientras cuidas tu piel. Se trata de unas tabletas formuladas con colágeno y ácido hialurónico para proteger las células del estrés oxidativo. ¿A qué esperas para hincarles el diente?

Top, Scalpers.
Cadena y colgante,
Pandora.



Champú 'Gloss Absolu
Bain Hydra-Glaze'
(31,50 €).



Tratamiento
anticáida 'Genesis'
(54,90 €).



Spray 'Gloss Absolu
Anti-Frizz Glaze Milk'
(49 €).
Todo de Kérastase.

Un festival de 'glow'

«Para conseguir estas ondas surferas tan favorecedoras, prepara primero el cabello con un *spray* que hidrate, proteja y selle. Una vez hechas las ondas con unas tenacillas, aplica un aceite. Obtendrás mucho más brillo», explica el peluquero Rodrigo Galo.

Una melena brillante

Las creadoras de contenido Marina Barrial y Àngela Mármol son la envidia de la red gracias a sus pelazos, que cuidan con la línea 'Gloss Absolu' de Kérastase.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. FOTOS: ANTONIO TERRÓN. REALIZACIÓN: PATRICIA FIGUEROA.



Elige tu estilo

Tanto si prefieres un look más desenfadado, como el de Marina, o unas ondas sofisticadas, como las que luce Ángela, la clave está en preparar el cabello con productos que hidraten y potencien su luminosidad. Desde el champú hasta el sérum final, todo cuenta.

Marina lleva body de **Elisabetta Franchi** y falda de **Mango**. Ángela lleva top y pantalón de **Mango** y joyas de **Tous**.

Ángela lleva top de **Miphai**, pantalón de **Farah Bourogaa** y joyas de **Tous**. Marina lleva top y falda de **Mango** y joyas de **Pandora**.



Acondicionador 'Gloss Absolu Insta Glaze' (43,60 €).



Perfume para el pelo 'Gloss Absolu Le Parfum' (39 €).



Aceite 'Huile Glaze Drops' (45 €).
Todo de **Kérastase**.

El toque final

Los peluqueros Belén Casado y Rodrigo Galo lo tienen claro: aplicar unas gotas de aceite no sólo sirve para nutrir el cabello, sino que también ayuda a suavizar las puntas y conseguir un acabado profesional más uniforme. Otro secreto que te va a gustar consiste en utilizar un perfume específico para el cabello. Sentirás que acabas de salir de la peluquería.

El peinado más deseado

«Para un efecto texturizado y desenfadado, utiliza una plancha y haz las ondas con medios giros», explica Belén Casado, la peluquera de Ángela en esta sesión de fotos. Un *spray* protector del calor que también selle la cutícula marcará la diferencia.

Top y pantalón,
Farah Bourogaa.
Joyas, **Tous.**

Estrena perfume

Es el momento de cambiar de aires y apostar por las nuevas fragancias de la temporada. Un 'spoiler': las brumas para cuerpo y cabello vienen para quedarse.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. FOTOS: PABLO SARABIA.



PARA DEJAR HUELLA

1. Bruma para el cuerpo con acordes de jazmín y rosa. 'Coco Mademoiselle Fragrance Primer', **Chanel** (115 €/100 ml).
2. Perfume para el cabello con olor a bergamota, iris y flor de azahar. 'Gloss Absolu Le Parfum', **Kérastase** (39 €/30 ml).
3. Con rosa, cereza negra y almizcle. 'Flower Cherry Poppy', **Kenzo** (100 €/100 ml).
4. Una potente mezcla de tuberosa, y haba tonka. 'Gaultier Divine Elixir', **Jean Paul Gaultier** (172 €/100 ml).
5. La mandarina y la gardenia se funden con un toque de sándalo. 'Flora Gardenia Intense', **Gucci** (138 €/100 ml).
6. Nos gusta la intensidad que le confieren el sándalo, el mango y el nardo. 'Absolu Allegoria', **Guerlain** (195 €/125 ml).



PARA ACERTAR SEGURO

1. Inspirada en un trozo de madera que Christian Dior llevaba siempre en el bolsillo, huele a madera de cedro y vainilla. 'La Collection Privée Bois Talisman', **Dior** (265 €/100 ml). 2. Con un inconfundible trío de vainillas. 'Goddess Parfum', **Burberry** (199 €/100 ml). 3. Con grosella negra, azafrán y vainilla, la serpiente de su frasco se convierte en pulsera. 'Serpentine', **Roberto Cavalli** (160 €/100 ml). 4. Una nueva versión del icónico perfume, con vainilla y rosa damascena. 'La Vie Est Belle Vanille Nude', **Lancôme** (119 €/50 ml). 5. Con rosa, geranio y bergamota. 'Femme Naturelle Rose', **Angel Schlesser** (90 €/100 ml). 6. Bruma para el cuerpo y el cabello con notas de melocotón. 'CK Sheer Peach', **Calvin Klein** (38 €/236 ml).



PARA PROBAR ALGO NUEVO

1. Con orquídea negra y orquídea fantasma. 'Black Orchid Reserve', **Tom Ford** (177 €/50 ml). 2. Combina limón, azahar y vainilla. 'Devotion Eau de Parfum', **Dolce & Gabbana** (73 €/20 ml). 3. La flor de datura es su protagonista. 'Ginza Datura', **Shiseido** (120,50 €/50 ml). 4. Su mezcla de jazmín absoluto, ylang-ylang y sándalo te conquistarán. 'Million Gold For Her Parfum', **Rabanne** (148,5 €/100 ml). 5. Tiene notas de sorbete de frutos rojos, pera y praliné. 'Tous Kaos', **Tous** (99 €/100 ml). 6. Apuesta por un mix de bayas rosas y haba tonka. 'Rochas Audace', **Rochas** (140 €/90 ml).

Devuelve la vida a tu melena

¿Qué le pides a una rutina capilar? Limpiar, nutrir, proteger frente al secador... y, seguramente, que esté elaborada con fórmulas puras y veganas. La tenemos.

Hay cuidados *beauty* que actúan más allá de lo visible y, realmente, son los que marcan la diferencia entre un cabello lleno de vida y uno apagado. *Authentic Beauty Concept* ha reformulado su gama *Replenish* con ingredientes *premium*, como el agua de arroz, procedente de una iniciativa basada en cero residuos en Laos, y la manteca de karité. Así combate el daño capilar desde la raíz y prepara la melena frente a los agentes externos y las herramientas de calor. Y todo con un firme compromiso ético y sostenible.

LA GAMA COMPLETA DE 'AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT' SE PUEDE USAR JUNTA O POR SEPARADO

'ACONDICIONADOR REGENERADOR'

Un acondicionador nutritivo que sella la cutícula y deja un acabado suave y fácil de peinar.

'CORRECTOR REGENERADOR DE PUNTAS ABIERTAS'

Sella las puntas abiertas, reduce el encrespamiento y protege del calor hasta 230° C.

'SPRAY ACONDICIONADOR REGENERADOR'

Este acondicionador ligero desenreda la melena y aporta brillo al instante.

'MASCARILLA EN CREMA REGENERADORA'

Su fórmula ligera para cabellos finos fortifica, nutre y repara de cutículas a puntas.

'MASCARILLA EN CREMA REGENERADORA INTENSIVA'

Para cabellos fuertes y gruesos, esta mascarilla es ideal para nutrir profundamente.

'CHAMPÚ REGENERADOR'

Además de limpiar, este champú regenerador suaviza y fortifica la fibra capilar.





FRAGANCIAS PARA COMPARTIR

1. Con hojas de té ahumadas y absoluto de jazmín. 'Born in Roma Green Extravaganza', **Valentino** (165 €/50 ml).
2. Esta versión incorpora jengibre y nos encanta. 'Myslf L'Absolu', **YSL Beauty** (200 €/100 ml).
3. Creada por Alberto Morillas, tiene notas de mandarina, lavanda y pachuli. 'No Limit\$ Platinum', **Philipp Plein** (95 €/90 ml).
4. Al extracto de algas y musgo de roble se le suman los acordes de ámbar seco e incienso. 'Le Sel d'Issey Eau de Parfum', **Issey Miyake** (132 €/100 ml).
5. La combinación de bergamota, geranio y maderas ambarinas nos alucina. 'Prada Paradigme', **Prada** (140 €/100 ml).
6. Cardamomo, pimienta negra y praliné son algunos de sus acordes. 'My World', **Halloween** (92 €/125 ml).

LOQI



beauty



SUGAR HACKING

Bye-bye, picos... hola energía

Si tienes antojos porque te ha entrado un bajón, notas niebla mental o incluso cambios bruscos de humor, no es tu culpa, sino del azúcar. Es hora de aprender a controlarlo.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. FOTOS: FLORIAN SOMMET.

Aún recordarás el día del gran apagón. Pues bien, ante un pico de glucosa, tu organismo reacciona de forma similar a un cortocircuito eléctrico. Primero percibe un exceso repentino de energía, te sientes a tope, pero después, llega sin remedio la caída a la oscuridad. «Cuando comemos mucho azúcar libre, la glucosa sube de golpe y la insulina (la hormona encargada de bajar el azúcar en sangre) trata de “apagar el incendio” lo más rápido posible; esto genera que el azúcar caiga incluso por debajo del nivel óptimo, y así, sentimos agotamiento, hambre, malestar o necesidad de comer más de nuevo porque el cerebro interpreta que necesita combustible rápido», explica Elena Garrido, especialista en nutrición funcional y autora del libro *Tu cerebro está inflamado* (ed. Zenith). ¿La buena noticia? Se puede salir del bucle.

Jugando al pilla pilla

Primero, toma conciencia de cómo te alimentas. Cuando bebes un refresco puedes estar consumiendo más de los 25 g diarios de azúcar libre (el equivalente a 6 cucharadas) que la

OMS (Organización Mundial de la salud) recomienda como consumo límite al día. Los zarandeos de la glucosa están asegurados al ingerir este hidrato de carbono simple en su versión menos popular (azúcar blanco, dulces, bollería industrial o ultraprocesados), pero otros alimentos camuflados, que pueden parecer más sanos, actúan como auténticos

se transforman rapidísimo en glucosa, y aunque sean artesanales, el efecto es el mismo», afirma Elena Garrido (@elenagarridonutricion). La experta también alerta sobre las patatas fritas o de bolsa: aunque no sepan dulces, el almidón provoca el temido subidón, potenciado por la fritura y la sal. Y no te fíes de las bebidas vegetales, las barritas *fit*, las salsas preparadas o las

Al tomar carbohidratos refinados y azúcares, tu sistema digestivo los descompone en glucosa y dispara los niveles en sangre

bombarderos de azúcar en sangre. ¿Un ejemplo? «Los zumos de frutas sin fibra. Aunque sean naturales, al quitarles la pulpa se quedan sólo con el azúcar libre. Eso provoca un pico de glucosa mucho más fuerte que comer la fruta entera. Otro caso son las harinas refinadas (pan blanco, pasta, bollería casera): en el cuerpo

tortitas de maíz y arroz. Itziar Digón, psicóloga experta en alimentación consciente (@itziardigon), sugiere leer detenidamente la lista de ingredientes en el envase para detectar los azúcares disfrazados. «Podemos encontrar desde jarabe de maíz, dextrosa, maltodextrina a sirope de ágave. Y cuanto más arriba ►

NO MÁS MONTAÑAS RUSAS

Toma nota de estos *tips* que te ayudan a reequilibrar tu alimentación.

DE DESAYUNO

Elige yogur natural (o kéfir) con frutos rojos y nueces, o pan bueno con aguacate y huevo.

EN LA COMIDA

Toma primero la verdura, por último, carbohidratos integrales junto a proteínas y grasas sanas.

MERIENDA

No tomes la fruta sola, acompaña la de frutos secos u opta por *hummus* con zanahorias.

NO ENDULCES

Di «no» a los edulcorantes como manitol, xilitol, maltitol, sirope de ágave o sorbitol.

CUANDO PEQUES

Toma el dulce después de una comida completa, nunca en ayunas o entre horas.

Los edulcorantes provocan resistencia a la insulina, la hormona que segrega el páncreas para absorber la glucosa y darte fuerza



estén en el listado, más cantidad llevará el alimento», cuenta. Tampoco los edulcorantes son la solución: aunque no tengan calorías, alteran la respuesta de la insulina, afectan la microbiota y nos hacen dependientes de buscar el dulzor en los sabores.

Monitorízate

Vivir subida a los picos de la montaña rusa del azúcar consigue que, con el tiempo, el organismo ignore al

maquinista, es decir la insulina que segrega el páncreas, y así, aumente no sólo el peso, también la inflamación interna y se acelere la glicación, un proceso por el que el azúcar se *pega* a las proteínas y las deteriora, dañando los vasos sanguíneos, la piel, alterando las hormonas sexuales e incluso las neuronas. En cambio, «si la glucosa se mantiene estable, tenemos energía constante, mejor concentración y menos inflamación. En mujeres, ayuda a regular el ciclo menstrual, la fertilidad y la libido. Y a largo plazo, ese control protege el corazón, el ▶

Trata con confianza tus imperfecciones

¿Te preocupan las imperfecciones de la piel? DermoPure Clinical™ de Eucerin® te ayuda a tratarlas, para que no limiten tu forma de mostrarte al mundo. Con confianza y total naturalidad.

Se lleva el *be real*, la piel sin filtros y el amor propio. Pero eso no significa renunciar al autocuidado. Al contrario, somos de decir con orgullo que vamos al dermatólogo y de seguir con mimo y constancia los tratamientos que nos prescriban y, sobre todo, hablamos de normalizar el acné. Porque cuidarse no es esconderse, es apostar por tu bienestar. DermoPure Clinical™ de Eucerin® no sólo te ayuda a tratar las pieles con tendencia acnéica, también refuerza lo más importante: tu autoestima. Con un tratamiento para abordar las imperfecciones de manera integral: desde el control de los brotes hasta la reducción de las manchas postacné. El héroe de este tratamiento es el *Sérum*

Triple Action, que combina ingredientes de eficacia demostrada como Ácido Salicílico, que exfolia suavemente, elimina células muertas de la piel y desobstruye los poros; L-Carnitina, con acción seborreguladora; y Thiamidol® patentado, con acción despigmentante para tratar todo tipo de imperfecciones en un único paso: desde puntos negros y granos hasta manchas postacné. La verdadera confianza no nace de esconder las imperfecciones, sino de tratarlas con ciencia y mirarte al espejo con la seguridad de estar cuidando de ti.

**¿PUEDES
COMPROBARLO
CON LA MUESTRA
QUE OFRECEMOS
EN PORTADA!**

COMPLETA TU RUTINA

• **HIGIENE.** El *Gel Limpiador Purificante* de la línea DermoPure Clinical™ está formulado con activos que ayudan a reducir el exceso de sebo. Su fórmula con tan solo 8 ingredientes lo hace especialmente respetuoso para la piel con tendencia acnéica, para una limpieza profunda sin resecar.

• **PROTECCIÓN.** Los tratamientos para el acné sensibilizan la piel frente al sol, por eso es clave protegerla. El fotoprotector *Sun Oil Control SPF 50+* es perfecto gracias a su tecnología seborreguladora, su textura ligera y su acabado mate. No tengas miedo de aplicártelo cada día: no engrasará tu piel y te proporcionará una protección total al estar específicamente formulado para pieles grasas o con tendencia acnéica.



hígado, el cerebro y retrasa procesos de envejecimiento», apunta Elena Garrido. Los monitores continuos de glucosa (MCG), disponibles en farmacias o de venta *online*, son una herramienta de control cada vez más popular en personas sanas (antes eran sólo para diabéticos). Quizás hayas visto alguno. Se trata de un pequeño dispositivo redondo que se lleva en el brazo con un sensor capaz de medir la glucosa del líquido intersticial (no en sangre). Conectado a una *app*, envía la información en tiempo real según lo que comas, duermas, entres o cuánto te estreses. «El gran pro es el autoconocimiento y la toma de conciencia: muchas personas descubren que un mismo alimento no les afecta igual, y entenderlo ayuda a mejorar la alimentación y los hábitos. Por contra, también pueden generar obsesión o interpretaciones erróneas. Ver una subida de glucosa

después de tomar una fruta, por ejemplo, no significa que sea malo; es una respuesta fisiológica normal, por eso, hacerlo sin acompañamiento profesional, puede llevar a restricciones innecesarias o a miedos injustificados», opina Elena Garrido. El seguimiento experto puede evitar cruzar la delgada y peligrosa línea de la obsesión por la salud.

Pequeños grandes pasos

Si tu objetivo es hacer un *sugar detox*, no es necesario que te radicalices con cambios drásticos. Eliminar el azúcar de golpe puede tener un efecto llamada. Ve poco a poco. Reeduca tus hábitos, reduciendo las cucharadas y haciendo sustituciones (por ejemplo,

La solución no es prohibir alimentos, sino ordenar y combinar los nutrientes para que tengas una energía estable durante todo el día

elige agua con gas o kombucha en vez de bebidas de lata). «El paladar se adapta, es muy plástico. Según vayamos disminuyendo el azúcar, los receptores bucales se irán desacostumbrando al sabor dulce para dar espacio a saborear alimentos menos empalagosos. Por otra parte, es muy importante combinar cualquier carbohidrato (a poder ser integral) con otros macronutrientes como proteína, fibra o grasas saludables. Si lo tomas solo, la glucosa se disparará. Además, el orden es clave: empezar una comida por la verdura (fibra), también va a ralentizar su absorción», apunta Itziar Digón. Después, vete a caminar. La ciencia demuestra que moverse tras la ingesta evita el típico subidón de azúcar. Se acabó la siesta, pero por una buena causa. ●

LA AYUDITA QUE (QUIZÁS) NECESITES

A la dieta saludable, el ejercicio y el buen descanso se unen los suplementos con berberina o cromo que mejoran la sensibilidad a la insulina y ayudan a mantener a raya los niveles de glucosa. ¡Te sentirás a tope!



1

Dietmed
Su completa fórmula en cápsulas contiene Reducose, berberina, alcachofa y cromo (27,90 €).



2

Longevity
Con activos que regulan la glucosa, antioxidantes y antiinflamatorios. 'R-Glucose' (55 €).



3

IVB Wellness Labs
Mejora el control de la glucosa, el colesterol y protege el hígado. 'Metabolic-Max' (38,90 €).



4

Eiralabs
Con péptidos de levadura y Reducose ayuda con la sensibilidad a la insulina. 'Satigluco' (45 €).



5

LPG
Contribuye a metabolizar el exceso de grasa. 'Stick SOS Captura Grasas y Azúcares' (48,40 €).



FLORA ORCHESTRA

L'OCCITANE
EN PROVENCE

beauty



«Cuando pienso en este perfume,
veo a una mujer que no tiene
miedo de vivir en voz alta»

Vittoria Ceretti

Una explosión olfativa

‘La Bomba’, la nueva fragancia de Carolina Herrera, representa a la mujer contemporánea, que apuesta por la energía, la libertad y la belleza sin filtros. Ser una misma, eso es lo importante.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ.

Sé fuerte, sé libre». Esta es la consigna de *La Bomba*, la nueva fragancia de Carolina Herrera. Su nombre refleja a la perfección el mensaje que la marca quiere transmitir con ella: una explosión de vitalidad y de empoderamiento femenino. Inspirada en el apodo con el que la editora de moda Diana Vreeland bautizó a la diseñadora Carolina Herrera a finales del siglo pasado, el perfume rinde homenaje a esa energía arrolladora que ha caracterizado a la marca desde sus primeros cimientos en Nueva York. Hoy, años después de la fundación de la firma en 1981, se reinventa para —en palabras de

la diseñadora— «llegar a una mujer magnética, expresiva e inolvidable». Libre y sin miedos.

Vittoria Ceretti, la chica de moda

La Bomba no es un perfume más; es una nueva fragancia que lleva implícita toda una declaración de intenciones y de identidad. Ideada por los narices Christopher Raynaud, Quentin Bisch y Louise Turner, invita a las mujeres a ser dueñas de sus propias vidas. Ser valientes para vivir libres y mostrar al mundo esa vitalidad que todas llevamos dentro. La campaña, protagonizada por la modelo italiana Vittoria Ceretti, una de las más codiciadas de las

pasarelas y actual novia de Leonardo DiCaprio, ha logrado plasmar esa actitud tan magnética y poderosa, reflejada en una mariposa que abre sus alas y que acoge el perfume. «Cuando pienso en *La Bomba*, veo a una mujer que no tiene miedo de vivir en voz alta. De esas que saben lo que hacen y no tienen miedo a probar cosas nuevas», explica Ceretti. ●

Este frasco será el nuevo *hit* de la temporada.



ALZAR EL VUELO

La mariposa de vidrio rosado que da forma al perfume simboliza la metamorfosis y el renacer de la feminidad dentro de la perfumería.

Exuberancia destilada

La Bomba atrapa el olfato con un envolvente aroma floral. El 86% de sus ingredientes son de origen natural, dando como resultado un perfume vegano con notas afrutadas. Una bomba (literal) de color y frescura.



PEONÍA ‘CHERRY’



PITAYA ROJA



VAINILLA

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UN LABIAL MUY ESPECIAL



Con un envase diseñado por Pierre Hardy y un tono rosa mate pensado por el maquillador Gregoris Pyrpylis, es nuestro nuevo capricho.

'Rouge Hermès',
en tono *Rose Épure*,
Hermès
(75 €).

UN 'BLUSH' DE COLECCIONISTA

Este colorete en polvo de edición limitada lo tiene todo: una textura agradable, un *glow* de lo más favorecedor y un *packaging* para coleccionar.



'Flora Blush
de Beauté',
Gucci
(59 €).

LAS SOMBRAS QUE ENAMORAN



Esta es la paleta de sombras definitiva para realizar cualquier *look* que se te ocurra. Su carcasa joya es lo más y contiene seis tonos de larga duración muy versátiles.

'Ever Icon Eye Palette',
Dolce & Gabbana
(72 €).

UN CONTORNO DE OJOS IMBATIBLE



Reducir bolsas, ojeras y arrugas en el contorno de los ojos es nuestra prioridad. Por eso no vamos a compartir con nadie este potente tratamiento formulado con un derivado del retinol.

'Vital Perfection',
Shiseido
(118 €).

UN 'PRIMER' PARA TENER BUENA CARA



Estamos totalmente enganchadas a esta crema que hidrata, ilumina y ayuda a fijar el maquillaje. Contiene ácido hialurónico y vitaminas.

'V.I.P. Glow Cream',
Rabanne
(59 €).

EL PERFUME MÁS 'CUTE'



Esta fragancia sólida huele a violeta, rosa, lirio del valle y jazmín. Es comodísima para llevar en el bolso y poder perfumarte a todas horas.

'J'adior Eau de Parfum',
Dior
(72 €).

Lavado exprés

¿El tiempo se te echa encima y necesitas una solución rápida para lavar tu cabello? El champú seco 'Raspberry' de Nelly se convertirá en tu mejor aliado.

Descubre el nuevo champú seco *Raspberry & Marshmallow*, de Nelly, que limpia con suavidad el cabello dejando un increíble aroma a frutos rojos que se mantiene a lo largo del día y de la noche. Gracias a su fórmula ligera y de rápida absorción elimina el exceso de sebo y mantiene el color del pelo a la vez que aporta volumen, frescura y textura a la melena. Experimenta la combinación perfecta entre una limpieza efectiva y una deliciosa fragancia ahorrando tiempo y agua. Tú sólo agita, aplica, masajea y peina para conseguir el aspecto impecable que deseas.

UNOS BENEFICIOS MUY CLAROS:

- Producto que no necesita el uso de agua.
- Ahorro de tiempo.
- Aporta mucho volumen.
- Absorbe el exceso de grasa acumulado en el cuero cabelludo.
- Texturiza el cabello.
- Proporciona limpieza y hace posible retocar al instante, en cualquier lugar.
- Conserva el color del cabello.
- Evita tener que lavar con mucha frecuencia tu melena.



Desafía al tiempo con Nelly y presume de un cabello limpio, fresco y deslumbrante



Cazadora, Elisabetta Franchi. Sujetador 'Panama', ETAM.

Copia el 'look' de Chiara Ferragni

Si quieres conseguir el efecto ondulado de la melena de nuestra chica de portada, hazte con los productos que Sergio Ruiz, el peluquero de GOA Organics, utilizó durante el *shooting*. Para preparar el cabello e hidratarlo a fondo, aplicó la fórmula cremosa *Tasmania Loop*. Después, lo selló con el sérum *Cotton Lust* y añadió un extra de brillo con el perfume capilar *Pomelo Glow*. El resultado salta a la vista.



'Spray' acondicionador 'Tulum Shade' (21,95 €).



Sérum de brillo para puntas abiertas 'Cotton Lust' (33,95 €).



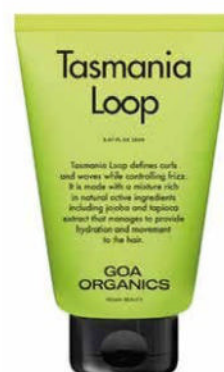
Perfume capilar 'Pomelo Glow' (42,95 €).



Champú en seco 'Cloud Dust' (18,95 €).



Acondicionador 'South Bondi' (34,95 €).



Fórmula cremosa 'Tasmania Loop' (28,95 €).

Tu 'skincare' se tiñe de naranja

Los antioxidantes son clave para conseguir una piel lisa y luminosa. A nosotras nos gusta el aceite de noche de Yves Rocher, con capuchina naranja y extracto de gardenia, que pone a punto nuestra tez mientras dormimos. La nueva hidratante de Biotherm, con vitamina B3 y astaxantina, ya es un básico de nuestra rutina diaria y el contorno de ojos de Anubis revitaliza y corrige las pequeñas arrugas de la zona de la mirada. Tres productos perfectos si quieres cuidarte sin complicaciones.



1. 'Glow Energie', Yves Rocher (49,90 €).
2. 'Aquasource+ Vitamin Glow Gel', Biotherm (55 €).
3. 'C-Lift Eye Contour', Anubis (35,63 €).

Para coleccionar

La nueva edición limitada de Rituals se llama *Intuitia* y va a volar. El *packaging* de sus 14 productos para baño, cuerpo y hogar es así de mágico.



Gel de ducha 'Intuitia', Rituals (10,90 €).

COSMO scoops

Cuidado profesional

Este *gadget* de Foreo combina microcorrientes duales con masaje y terapia de luz led roja y azul. El resultado es una piel tonificada, reafirmada y luminosa. ¿Lo malo? Que nos hemos enganchado. 'FAQ 402', Foreo (649 €).



'La Maison', L'Occitane (169 €).



El producto viral

El calendario de Adviento más bonito es este de L'Occitane, con 24 productos icónicos de la marca francesa. Lo necesitamos.

Buenas compras

Compartimos contigo nuestras grandes inversiones de este mes.

ATAKA



Acaba con los granitos en cuatro horas. 'Sebiaclear Gel Flash', SVR (15,50 €).

CUIDA

Esta mascarilla inspirada en la mesoterapia repara la piel. 'Meso-Mask NCEF', Filorga (60,75 €).



PERFUMA



Una fragancia con pimienta rosa y sándalo. 'The Band', Scalpers (79,99 €/100 ml).

Tu rutina capilar perfecta

Cada tipo de cabello requiere unos cuidados diferentes según cómo sea pero, también, en las condiciones en las que se encuentre en cada momento. Con OLAPLEX tienes la garantía de que estás dando a tu pelo justo lo que necesita.



Elige champús y mascarillas que reparen el pelo castigado desde el interior



Gruoso y muy seco, fino y débil, deshidratado, con tendencia a la rotura... Si tu cabello está dañado necesita una solución integral. Una rutina de lavado y reparación que le devuelva la salud y la belleza perdidas. Con constancia y los productos adecuados, recuperar una melena resplandeciente no sólo es posible, sino también

un placer. La rutina capilar de OLAPLEX aporta a tu pelo los ingredientes que necesita para estar sano y brillante. OLAPLEX n° 4 *Bond Maintenance Shampoo*, de uso diario y libre de sulfatos y siliconas, elimina las impurezas al tiempo que hidrata y fortalece la fibra capilar. Además, reduce en un 49% la rotura y deja el cabello muy suave. Es apto para todo tipo de pelo, aunque si el tuyo es muy fino te vendrá mejor OLAPLEX n° 4 *Fine*, un champú ultraligero formulado con ácido hialurónico y polímeros flexibles que aportan volumen y levantan la raíz. Termina con el acondicionador OLAPLEX n° 5 *Fine Bond Maintenance Conditioner* y aplica una vez a la semana una mascarilla adecuada.

MÁS FUERZA Y REPARACIÓN

La rutina de OLAPLEX va un paso más allá en la prevención y el tratamiento del cabello dañado. La firma pionera acaba de lanzar dos nuevas mascarillas innovadoras capaces de reparar la estructura interna de la fibra capilar.

Rich Hydration Mask, con una textura perfecta para cabellos gruesos y secos, y **Weightless Nourishing Mask**, una fórmula nutritiva ligera para cabello fino. Elige la mascarilla ideal para tu pelo y aplícala una vez a la semana dejando que actúe unos 10 minutos antes de aclarar.



ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO BEAUTY PERFECTO

TODO
POR SÓLO
159€

VALOR REAL: 725 €



CONSÍGUELO AQUÍ

Además de estos productos 'premium',
recibirás tres números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo para Península y
Baleares.

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Enamora

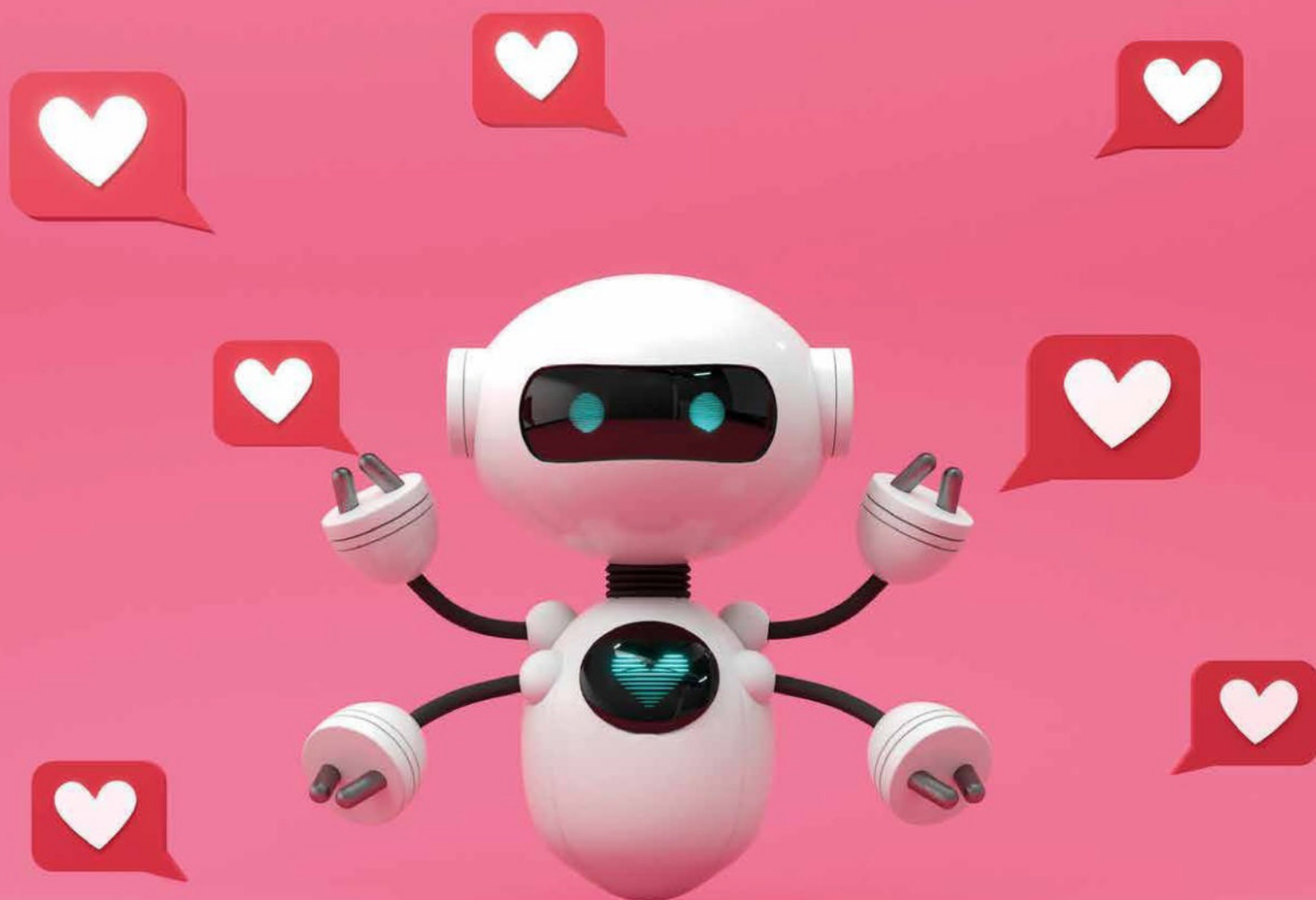
Más de cuatro millones de españoles tratan de encontrar pareja en webs y *apps* de citas, según un estudio de la consultora GfK DAM. ¿Es tu caso? Los expertos coinciden en que, antes de lanzarte a la búsqueda, debes aprender a quererte. La psicóloga Lara Ferreiro te dice cómo hacerlo en su libro *¡Ni un capullo más!: El método definitivo para quererte y encontrar a tu pareja perfecta* (ed. Grijalbo, 20,80 €). Tener la autoestima alta te servirá para jugar mejor tus cartas en el amor.

love

Confesiones con un chatbot

Una de cada cuatro chicas pide consejo sentimental a programas como ChatGPT. Te contamos cuáles son los riesgos y cómo evitarlos.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA.



Lunes, 3 de la mañana. Marta está demasiado agitada como para poder dormir. Hace horas que tuvo una discusión con su novio y no logra poner en orden sus sentimientos. Sola, en su habitación, necesita hablar con alguien que sepa escucharla, que le ayude a aclararse y tranquilizarse. Y allí está Consejero amoroso, una versión de ChatGPT especializada en temas sentimentales. Siempre dispuesto. Comprensivo, paciente, amable. «Lo siento, eso siempre deja un nudo en el pecho. Las discusiones son normales, pero lo importante es cómo se gestionan después. Para poder ayudarte mejor, ¿me cuentas un poquito más? ¿Sobre qué fue la discusión? ¿Qué es lo que

más te preocupa ahora: arreglarlo rápido, expresar lo que sientes o entender su punto de vista?», es lo primero que responde. «No me gusta que me grite», escribe Marta. Al instante, Consejero propone: «¿Quieres que te ayude a armar un mensaje corto para decírselo sin sonar acusadora, pero dejando claro cómo te sentiste?».

Siempre dispuesto

«Lo bueno de hablar con él es que si estás confusa o demasiado triste o enfadada, no tienes que explicárselo todo. Parece que te entiende con poco que le digas. Siempre te ofrece soluciones, te da salidas. Por ejemplo, a mí me acabó escribiendo un guión sobre cómo ponerle

límites a mi novio, con un plan personal de tiempos: «Le hablo hoy, si no responde le vuelvo a decir en dos días y, si sigue igual, entonces decido...», nos confía Marta, estudiante universitaria de 20 años.

Ensayo para ligar

Como ella, una de cada cuatro chicas de entre 17 y 21 años recurre de vez en cuando a un *chatbot* como confidente, según el estudio *Así somos: el estado de la adolescencia en España*, publicado en septiembre por la ONG Plan International. En Estados Unidos, la cifra es aún mayor: tres de cada cuatro adolescentes de 13 a 17 años —un 72%— emplean programas de inteligencia artificial como consejeros; la mitad de ellos lo hace varias veces al mes. Uno de cada tres reconoce usarlos para la interacción social y

las relaciones, incluyendo interacciones románticas, el juego de roles, el apoyo emocional, la amistad o la práctica de conversación, de acuerdo con un informe de 2025 de la consultora especializada Common Sense Media. Pero no sólo eso: también se usa para redactar mensajes difíciles: el 16% de los jóvenes pide ayuda a la IA para rechazar una segunda cita, dice el estudio *Singles in América* (2025). O para practicar sus habilidades de coqueteo: por ejemplo, con la aplicación The Game Game, de Tinder.

Cero juicio

«La generación más joven convive con la tecnología y recurre a ella en todos los aspectos de su vida, incluida la parte emocional y relacional. Igual que antes se buscaban consejos en foros o revistas, ahora se acude a un *chatbot*, que está disponible las 24 horas, es económico, ▶

LOS PELIGROS DE CONFIAR DEMASIADO EN TU AMIGO VIRTUAL

Puede ser divertido, incluso útil... siempre que lo uses con cabeza y no olvides estas cuestiones.

1

Falsa empatía

Un programa informático —como un *chatbot*— no puede ponerse en tus zapatos, ni sentir lo que tú sientes, ni entenderte, aunque finja hacerlo. Carece de sentimientos.

2

Alucinaciones

Está demostrado que los modelos conversacionales como ChatGPT se inventan cosas y las dicen con un tono de autoridad y de certeza total que puede despistarnos.

3

Dependencia

Si te acostumbras a resolver tus conflictos con ayuda de una máquina, sin cultivar tus propias habilidades reflexivas y de comunicación, puedes acabar enganchada.

4

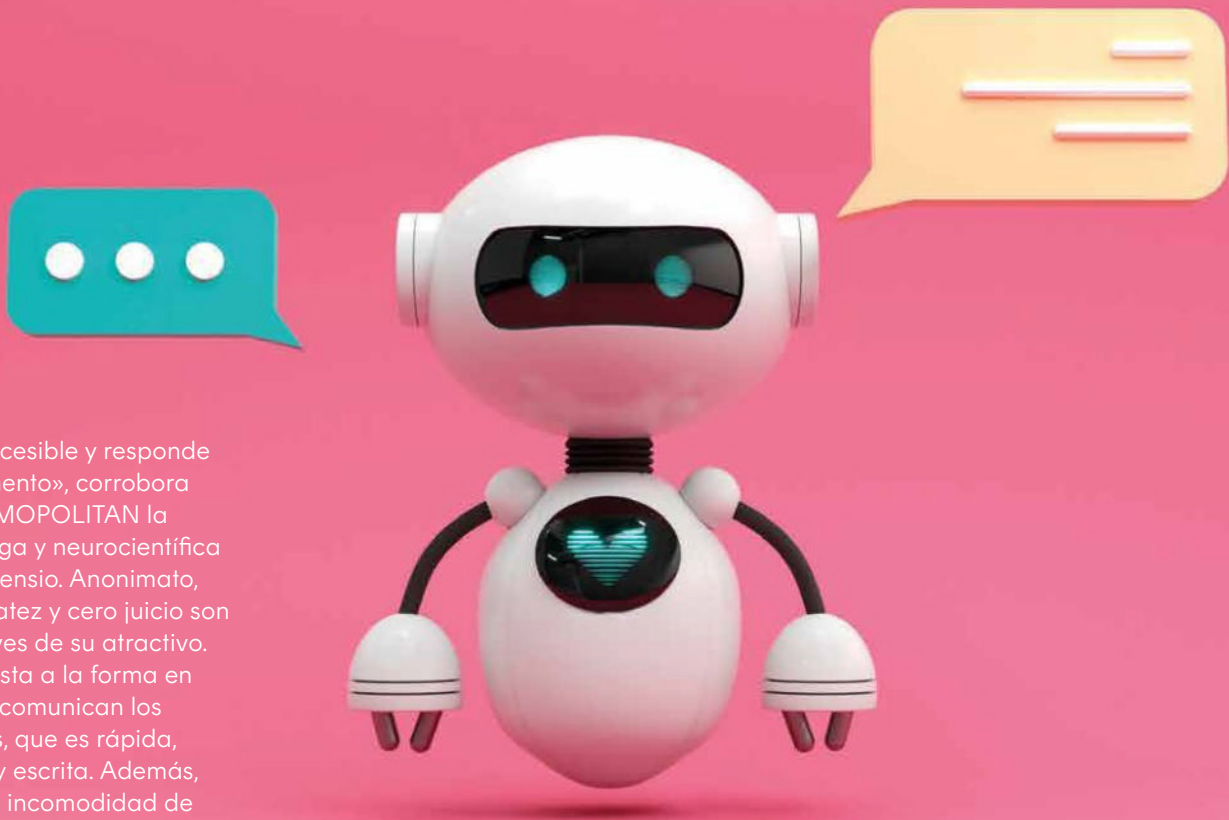
Privacidad

Si crees que tu atento confidente te guardará el secreto, te equivocas. Las intimidades que le cuentas se almacenarán y emplearán para entrenar a la IA.

5

No le preguntes...

Cuestiones como «¿debo terminar mi relación?», «¿me quiere mi pareja?» o «¿tenemos futuro juntos?» son una trampa. Sólo tú y el tiempo pueden responderlas.



muy accesible y responde al momento», corrobora a COSMOPOLITAN la psicóloga y neurocientífica Ana Asensio. Anonimato, inmediatez y cero juicio son las claves de su atractivo. «Se ajusta a la forma en que se comunican los jóvenes, que es rápida, digital y escrita. Además, evita la incomodidad de sentir vergüenza frente a un amigo, una madre o un psicólogo», añade.

Temor al rechazo

Le cuentas lo que le cuentas, un *chatbot* nunca te va a rechazar ni se va a reír de ti. «A veces, las personas no se sienten seguras o validadas para hablar de ciertos temas con sus iguales. Por ejemplo, si una chica no se siente preparada para tener relaciones, le puede dar corte hablarlo con sus amigas», señala Silvia García Bravo, terapeuta humanista. «Aunque, si no te enfrentas al miedo al rechazo, a que te digan algo que no quieres oír y a las dificultades en general, nunca vas a resolverlo», advierte. Eso sí, poder echar mano de un confidente digital también puede

tener beneficios «como primer desahogo y para poner palabras a lo que te pasa, ya que el hecho de contar algo, aunque sea a una máquina, tiene un efecto de alivio inmediato», dice Asensio. El cerebro se calma y se ordena cuando verbalizamos o escribimos lo que sentimos. «Puede servir, incluso, como un diario de autoayuda para ordenar tus pensamientos o recibir una primera orientación basada en la recopilación de libros y artículos de la temática consultada», comenta.

Tu pareja, a examen

Otro uso cada vez más común es pedirle un dictamen sobre nuestra

pareja, después de introducirle toda nuestra correspondencia por WhatsApp. El *chatbot* sacará conclusiones basándose en detalles como el número de mensajes enviados por cada uno, cuántos contienen preguntas, muestras de interés, propuestas de planes o pruebas de que el otro recuerda detalles sobre cosas que le contaste. En este caso, según Asensio, «puede servir para analizar patrones de comunicación, resaltar si hay contradicciones, ver los estilos de apego

o dinámicas tóxicas en el contenido de los mensajes. Aunque nunca va a poder interpretar la complejidad emocional ni el contexto de una relación con la profundidad que requiere».

¿Cura la soledad?

En el caso de Marta, ese día el *chatbot* le sirvió para estar conversando hasta las 6 de la mañana. Se desahogó, sí, pero al día siguiente estaba agotada. «Volvía a sentirme sola, vacía», reconoce. Quizá porque la IA no supo detectar una verdad incómoda que su mejor amiga ha intentado hacerle ver muchas veces: Marta está dentro de una relación de maltrato. «El desahogo no es suficiente cuando necesitamos ayuda, en ese caso es importante tener un espacio de intervención humana, de ▶



ESTILO IMPARABLE



KLAUSS.ES

empatía real», explica Ana Asensio. Y es que confiarle tus problemas a una máquina también tiene sus riesgos. «Al alimentar la inmediatez y no dejar que nos autorregulemos para esperar a tener a una persona cerca con quien hablar, puede incrementar el aislamiento y la dependencia. Incluso, puede sustituir las relaciones con familiares o amigos», nos dice. Otra cosa que no puede hacer una IA es reemplazar a un psicólogo. «Los *chatbots* no están preparados a nivel clínico y pueden ofrecer respuestas peligrosas a jóvenes o dar instrucciones dañinas. Nos ofrecen una falsa sensación de confidencialidad, de profesionalidad y de infalibilidad», apunta la psicóloga sanitaria Mercedes Bermejo. Lo mismo opina Asensio: «Nuestra labor va más allá del consejo automático o de recopilar información que está en distintos manuales. Por algo la Asociación Americana de Psicología ha lanzado un comunicado revelando su preocupación sobre este tipo de prácticas».

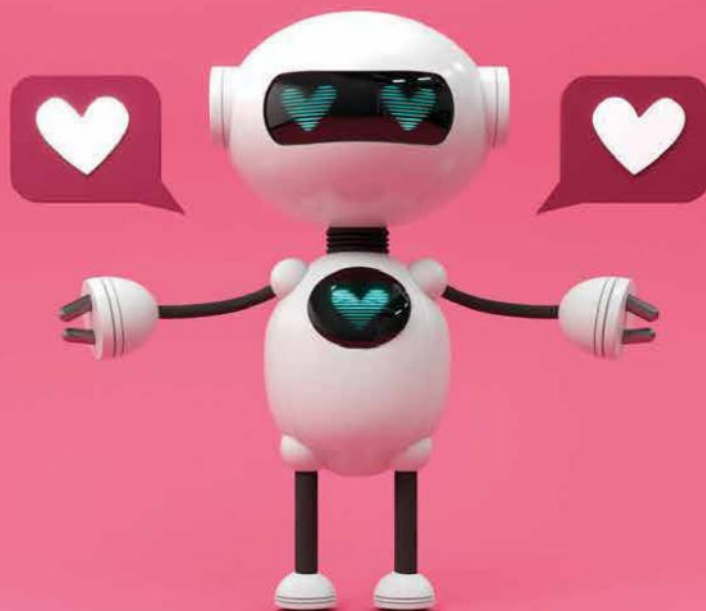
Mi novio es un 'bot'

Los *chatbots* están diseñados para parecer humanos, para simular emociones y fingir que las entienden. Tanto es

así que cada vez más personas entablan con ellos relaciones profundas de amistad. O de amor. Replika, un programa creado por una empresa californiana, se publicita como «una herramienta para combatir la soledad». Hay quien lo ha aceptado como un igual de tan buen grado que hasta lo ha elegido como marido. Rosanna Ramos, una neoyorquina de 36 años, se casó con un avatar creado por ella misma en Replika y asegura que nunca había estado tan enamorada y que, tras una serie de relaciones tóxicas, esta le ha «ayudado a superar el maltrato físico y emocional del pasado». En España, la artista Alicia Framis se casó en 2024 con otro programa de IA parlanchín. Dice que es una mezcla de todas sus exparejas y que es capaz de generar emociones.

Ni siente ni padece

No podemos olvidar que no es una persona lo que hay detrás, sino un programa informático compuesto por unos y ceros que lo único que hace es predecir probabilidades y encontrar información en grandes bases de datos. Por mucho que finja empatía, es incapaz de tenerla. Como motor de búsqueda, te ofrece información general sobre el tema del que estás hablando, pero nunca va a ser personalizada para ti. «En el tema emocional, no todo el mundo siente lo mismo ante una misma situación. Somos personas diferentes, con emocionalidades diferentes», recalca Silvia García Bravo, que nos recuerda que, por el momento, «las emociones son lo único que nos separa de las máquinas». ●



NO ES MAGIA: ASÍ FUNCIONA

No estamos hablando de una entidad dotada de conciencia, sino de un modelo matemático.

Buen conversador
El programa asigna un número a cada *token* (palabra, carácter, prefijo, sintagma...). Con una muestra de millones de conversaciones, calcula la probabilidad con que ese *token* aparece detrás de otro en un contexto. Por eso son tan buenos conversadores. Son especialistas en seguirnos la corriente.

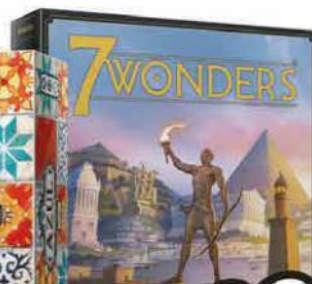
Finge ser humano
Uno de sus mayores peligros es que su estilo de comunicación, diseñado para imitar al humano, puede hacernos creer que siente igual que nosotros. Esto nos lleva a otorgarle más crédito del que deberíamos.

Consejos fallidos
Cada vez hay más casos de personas que, sintiéndose animadas o apoyadas por un *chatbot*, dan pasos irreversibles como el suicidio. Terrible.

Explora El extraordinario mundo de los jugadores



Escanea para jugar
y ganar Premios



asmodee
Inspired by Players



Descubre si tienes frenemies

Hay amigas que se comportan
casi como enemigas.
Aprende a identificarlas
y a mantenerlas a raya.

TEXTO: ROSA ALVARES.
FOTOS: ARTHUR BELEBEAU.

Cuando Luz conoció a Ana en la tienda donde trabajaban conectaron como si se conocieran de siempre. Se hicieron amigas, de esas que comparten confidencias, problemas y risas; pero, poco después, Ana comenzó a mostrar una actitud incomprensible: dejaba en evidencia a Luz ante sus jefes, competía con ella y hasta intentó quedarse con el novio de su aparente *best friend*. ¿Era eso verdadera amistad?

Retrato de una 'amienemiga'

La extraña relación entre Luz y Ana tiene un nombre: *frenemy*, término que, como explica la psicóloga Laura Villanueva, fundadora de psicologodemadrid.org, fusiona las palabras en inglés *friend* (amigo) y *enemy* (enemigo). «Se acuñó para referirse a esas amistades que tienen comportamientos más propios de alguien a quien consideramos un enemigo». Por supuesto, no se trata de algo nuevo en la Historia, según nos cuenta la filósofa Laura F. Belli, coautora de *Filosofía de la amistad* (ed. Taurus): «Los *frenemies* siempre existieron. Lo que cambia es que hoy estas dinámicas se hacen más visibles, ya que vivimos en sociedades que exponen las relaciones personales y que nos empujan al

individualismo y a la competencia, eso impacta en el modo de vincularnos, y las amistades se arman y desarman siguiendo esas lógicas: queremos lazos de cercanía; pero al tiempo, hay rivalidad, comparación y desconfianza. Esas contradicciones hacen que los *frenemies* florezcan».

Análisis de su 'modus operandi'

Como escribe Tomás Navarro en el libro *Tus líneas rojas* (ed. Zenith), no cabe duda de que las personas tóxicas existen, y este tipo de colegas lo son. La característica más destacable de las relaciones que establecen es la ambivalencia y la contradicción, como afirma Laura Villanueva: «Cuando conociste a esa persona y decidiste que entrara en tu círculo, seguro que tenías buenas razones para hacerlo: se mostró amable, divertida, compartía tiempo y gustos... No viste *red flags* que hicieran saltar tus alarmas. Seguramente, los comportamientos que la convirtieron en *frenemy* llegaron después con conductas poco amables hacia ti y vuestra amistad: compitiendo contigo, dejándote en evidencia, compartiendo datos íntimos tuyos o aprovechándose de

tu generosidad». Volviendo al caso de Luz y Ana, la primera no entendía cómo su *best friend forever*, en determinadas ocasiones, la emprendía contra ella. ¿Sería por envidia, miedo, baja autoestima...?

Las causas de su extraña conducta

Según Laura Villanueva, «de adultos repetimos conductas aprendidas en la infancia y la adolescencia que nos han sido funcionales, pero eso no significa que sigan siéndolo ahora. Dar un regalo a un niño y que te pida otro resulta hasta gracioso; que de adulta ofrezcas tu casa un par de días a una amiga en apuros y se quede sin vistas a marcharse... no es de recibo». Si actúan así es porque obtienen un provecho mayor que las posibles consecuencias negativas. «Esos beneficios están relacionados con carencias emocionales que esa conducta les ayuda a rellenar. Para hallar el origen de su actitud, habría que bucear en el tiempo: cuanto más dañino es el comportamiento adulto, mayor sufrimiento en la infancia y adolescencia». ►

Busca amistades sanas

Encontrar un buen amigo no es sólo cuestión de suerte, depende de ti. Así lo dice Alicia González en *Amigos mejores* (ed. Montena).

EL PODER DE ELEGIR

Ten presente que «en ti reside la capacidad de escoger, construir y cuidar para mantener relaciones que te suman y soltar las que te dañan».

SÉ SIEMPRE TÚ MISMA

Nunca vivas tus amistades con ansiedad y estrés. Tampoco tengas miedo de expresar lo que te molesta por si la otra persona se enfada.

MUÉSTRATE ABIERTA

A veces, anticipamos el duelo porque nos da miedo que se rompa la relación y no nos abrimos del todo para no sufrir. Deja que la cosa fluya.



Un abanico de tipos diferentes

Narcisistas, agresivos, dependientes, histriónicos, susceptibles, competitivos, falsos, manipuladores, celosos, susceptibles...

¡Hay tantos tipos de *amienemigos* como seres humanos en el planeta! «Lo que yo puedo codificar como un *frenemy* quizá para ti no lo sea», advierte la psicóloga Laura Villanueva. «Me parece más interesante ver qué comportamientos de las personas con las que te

relacionas te molestan y qué es lo que hace que tú sigas ahí, a pesar del malestar que te causan. Ahora bien, si tuviera que establecer categorías, haría tres grandes grupos: las raras/intermitentes, que dicen una cosa y hacen otra, desaparecen sin dar señales de vida, hablan a tus espaldas o te dejan colgada; las intensas/dramáticas, que necesitan

ser el centro de atención y te dejan en evidencia para brillar ellas, así como las ansiosas/miedosas, que te exprimen como a un limoncito, tienden a exigir y a hacerte sentir culpable».

Las consecuencias de su actitud

En el libro *Amistades tóxicas* (ed. Obelisco), Mireille Bourret advierte de que, al estar cerca de personas tóxicas, nuestras reacciones físicas dan sugerentes pistas: «Nos

ponemos tensos, ansiosos, la respiración se bloquea ligeramente, nos sentimos irritados o tristes, tenemos ganas de irnos o, en el peor de los casos, de enfrentarnos de manera agresiva a quien no nos gusta». También es posible sufrir alteraciones en el sueño y la alimentación. «Sobrellevar una relación así es difícil», asegura la filósofa Laura F. Belli. «La confianza es el cimiento de la amistad, y cuando

esa base está puesta en duda, el coste emocional es inevitable. Quizá a corto plazo se pueda sostener porque hay momentos de cercanía y complicidad que compensan. Pero, con el tiempo, lo más probable es que el vínculo deje marcas: desde agotamiento emocional hasta heridas profundas que pueden ser difíciles de superar».

¿Estás predispuesta a padecerlos?

Si en tu vida ha habido más de un *frenemy*, sé sincera: ¿tienes miedo a quedarte sola?, ¿vives la amistad con ansiedad o temor? «Intentar cambiar al otro da peor resultado que tomar las riendas de la parte de la relación que te corresponde –dice Villanueva–. Las personas que en su infancia o adolescencia sufrieron cualquier tipo de maltrato y no obtuvieron ayuda para integrar esas situaciones traumáticas, tienen más probabilidades de que se repitan en la adultez». Por su parte, Laura F. Belli cree que «hay gente que, por inseguridad o búsqueda de validación, puede ser más propensa a sostener estas relaciones. También influye cómo concebimos la amistad: si crecimos con modelos atravesados por los celos o la necesidad de medirse con la otra persona, es probable que

aceptemos como deseables estos vínculos». Ojo, no se trata de neutralizar a esas supuestas amigas, sino de autocuidarnos y reconocer nuestro malestar. Según Villanueva, debemos «poner palabras a lo que sentimos y compartirlo con alguien que nos escuche

Es hora de actuar

Si crees que tu *frenemy* es recuperable, toma nota de los consejos de Ferrán Ramón-Cortés en *Más amistades y menos likes* (ed. Conecta).

AFRONTA EL CONFLICTO

Algunas amistades hay que sanarlas. «Porque están dañadas. Hay que entender que el conflicto es normal. No hay que temerlo; simplemente hay que resolverlo (o, al menos, intentarlo)».

COMUNÍCATE

El diálogo es la mejor opción.

«No hay que abordar en caliente los problemas –las emociones nos jugarán una mala pasada–, ni debemos dejar que se enfrien demasiado (podemos perder la relación por el camino)».

ESCUCHA (DE VERDAD)

Trata de comprender al otro para que te comprenda.

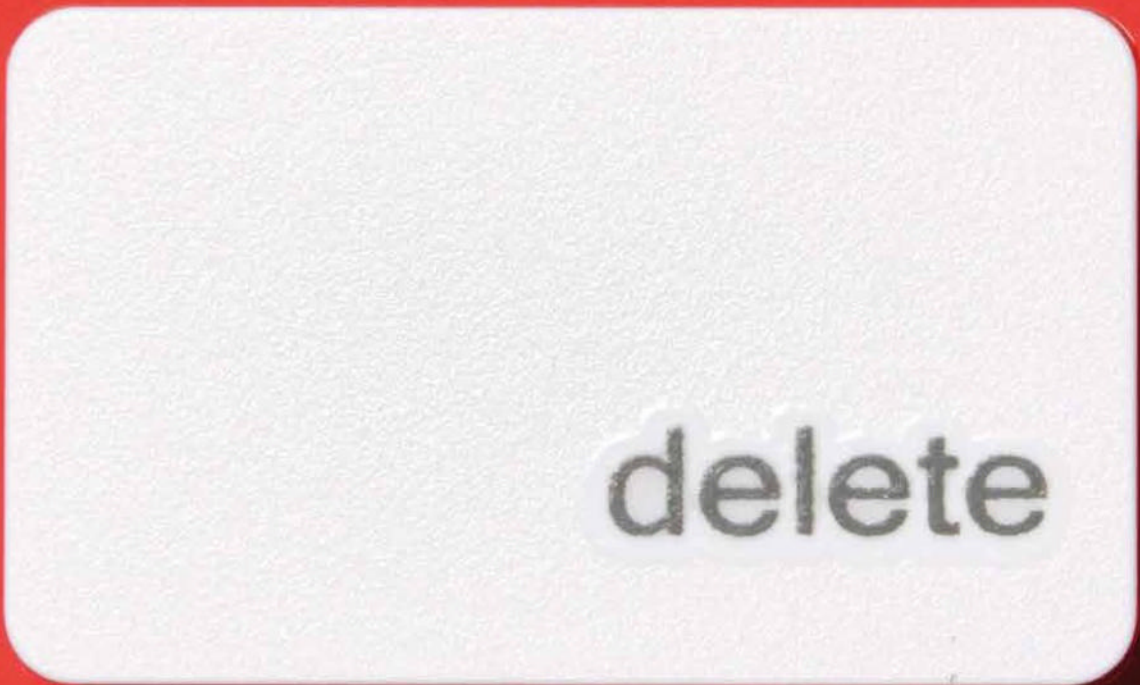
«Para ello hay que escuchar cosas que nos revolverán. Para ser entendidos hay que «hablar en primera persona. Sólo de lo que me ocurre a mí. Nada de ti».

y apoye sin juicio. Asumir que las personas nos pueden decepcionar y que no todos los que llegan a nuestra vida lo hacen para quedarse. Poner fin a esa *frenemistad* o mantenerte en ella, proponiendo cambios y límites, es decisión personal. Decidas lo que decidas estará bien».

Y ten en cuenta, como escriben Mariano Sigman y Jacobo Bergareche en *Amistad* (ed. Libros del Asteroide) que «lo más común es que el vínculo se marchite sin que nos demos cuenta. Llega un día en que el deseo de volverse a ver no se concreta, la conversación se hace más esporádica y la amistad muere en silencio».

Decir «adiós», un duelo en toda regla

Llega la gran decisión: ¿pasas de una amistad así o le das una oportunidad? Como aconseja Bourret en *Amistades tóxicas*, «si el malestar que sientes es insoportable, lo mejor es romperla». Y eso no será fácil. «Aunque la relación haya sido conflictiva, no deja de ser un vínculo donde hubo intimidad y afecto –comenta Laura F. Belli–. El duelo no se mide por la calidad de la amistad, sino por la pérdida de alguien que ocupó un lugar importante en tu vida. Cerrar la puerta a un *frenemy* puede doler tanto como despedirse de una amistad genuina, porque también se involucraron emociones, expectativas y confianza». La decisión es solamente tuya. ●



delete

¿Sufres el efecto Zeigarnik?

Si has olvidado a tu ex, pero no puedes quitarte de la cabeza a tu 'casi algo', la culpa la tiene este fenómeno.

TEXTO: SILVIA LORENTE.

FOTO: DANIELLE OCCHIOGROSSO DALY.

Quizás esto te suene: empiezas a conocer a alguien y, de repente, vuestra dinámica fluida se tuerce. Cada vez habláis menos y esa persona se aleja poco a poco (o se marca un *ghosting* de manual), justo cuando estabas empezando a *pillarte*. Pasan las semanas (incluso meses), sigues anclada a esa relación que nunca fue y te preguntas por qué no puedes pasar página. ¿Te estás volviendo loca por continuar enganchada a alguien que, en realidad, nunca te prometió nada? Bueno, para empezar, no estás sola. Lo que te ocurre tiene un nombre: el efecto Zeigarnik. Este fenómeno fue descubierto por la psicóloga rusa Bluma Zeigarnik, quien demostró en

los años 20 que las personas tienen más presentes en su recuerdo las tareas inacabadas o interrumpidas que aquellas que han finalizado. Y dirás: «Vale, pero ¿cómo se aplica esto en el terreno del amor?». Según explica la psicóloga Sandra Escudero, «este efecto describe las situaciones afectivas que no se afianzan, las que se quedan como eternos “¿y si...?” y hay varias razones por las que esto ocurre con tanta facilidad».

Tu mente traicionera

Las razones por las que, a veces, resulta más complicado olvidar a quien no fue tu pareja que a tu ex se centran en tres factores: «Un procesamiento emocional incompleto (cuando algo termina sin un cierre claro resulta más complicado superarlo cognitivamente), la necesidad de hablar para resolver las cosas con la otra persona (lo cual no siempre es posible) y la inversión de tiempo mental son elementos que impiden pasar página», continúa Escudero. Con esta última cuestión es con la que resulta más difícil lidiar porque «solemos imaginar escenarios que no se han vivido y eso opaca la realidad y propicia una idealización constante de la persona que prima sobre otras cosas más importantes», añade la especialista.

¿Y si lo usas a tu favor?

Según un estudio publicado por el *Journal of Social and Personal Relationships*, los momentos compartidos, por pocos que sean, construyen capital emocional; esto es, experiencias que crean vínculos que dificultan su superación. Pero no todo es tan oscuro como parece. En realidad, hay luz al final del

túnel. «Si acabas de detectar que el efecto Zeigarnik te está afectando psicológicamente, dale la vuelta a la situación: ahora que sabes de qué se trata, intenta frenar los pensamientos intrusivos, no te centres en cuestiones que están fuera de tu control y trátalo en terapia si hace falta —continúa Escudero—. Quizás tu enganche se deba a factores adicionales relacionados con tu tipo de apego».

Evítalo en el futuro

«Algo que rema a favor de quien experimenta este efecto es que puede romper el patrón a tiempo y, por ejemplo, ser más consciente de que si alguien fue o es un *casi algo* es por algo, valga la redundancia. En pocas palabras: si en última instancia una persona no está en el mismo punto que tú, tienes que esforzarte por soltarla aunque te parezca imposible (y te aseguro que, si lo haces, te darás cuenta de que eres más fuerte de lo que piensas)», asegura la psicóloga. Vamos, que sean cuales sean las razones que te hayan llevado a no poder olvidar a esa persona, piensa que no todo está perdido y que la psicología te avala. ¿Te imaginas que Carrie Bradshaw hubiera sabido todo esto en *Sexo en Nueva York*? Se hubiera ahorrado varios capítulos con Mr. Big y su historia sería muy diferente a como la conocemos... Ahora que tú puedes dar nombre a lo que te ha estado pasando todo este tiempo, «transita y fluye con todo lo que venga y vívelo, pero con un poquito más de lucidez», concluye la experta. ¡Seguro que Carrie estaría muy orgullosa de ti! ●

TRUCOS PARA SUPERAR A TU 'CRUSH'

Pilar Conde, psicóloga y directora técnica de Clínicas Origen, sugiere cuatro claves para borrar de tu mente a tu *casi algo*.

AUTOCONTROL

«Elabora tu propio ritual de despedida sin que sea necesario hablarlo con la otra parte. Y evita el contacto con alguien que no te da tu lugar», aconseja la experta.

EN LAS REDES

«El impulso te llevará a querer saber de esa persona. Intenta hacer *unfollow* o silenciarla; es mejor que no recibas información sobre su vida», añade Conde.

POR WHATSAPP

«Hay que marcar límites. Si te manda mensajes aleatorios, lo mejor es confrontar y proponer el cierre definitivo de la relación», dice.

TÚ, CONTIGO

«El autocuidado es esencial. Las amistades, el ocio y mantener la salud mental y física te ayudarán. El paso del tiempo hará el resto», concluye la psicóloga.

Aldelis

EMPANADOS RELLENOS

Cachopos · Pechugas · Libritos

Gourmet

*¡Búscalos en
tu tienda
de confianza!*



APROBADO
SABOR
DEL AÑO
Producto probado
por consumidores
2025

*Sugerencia de presentación

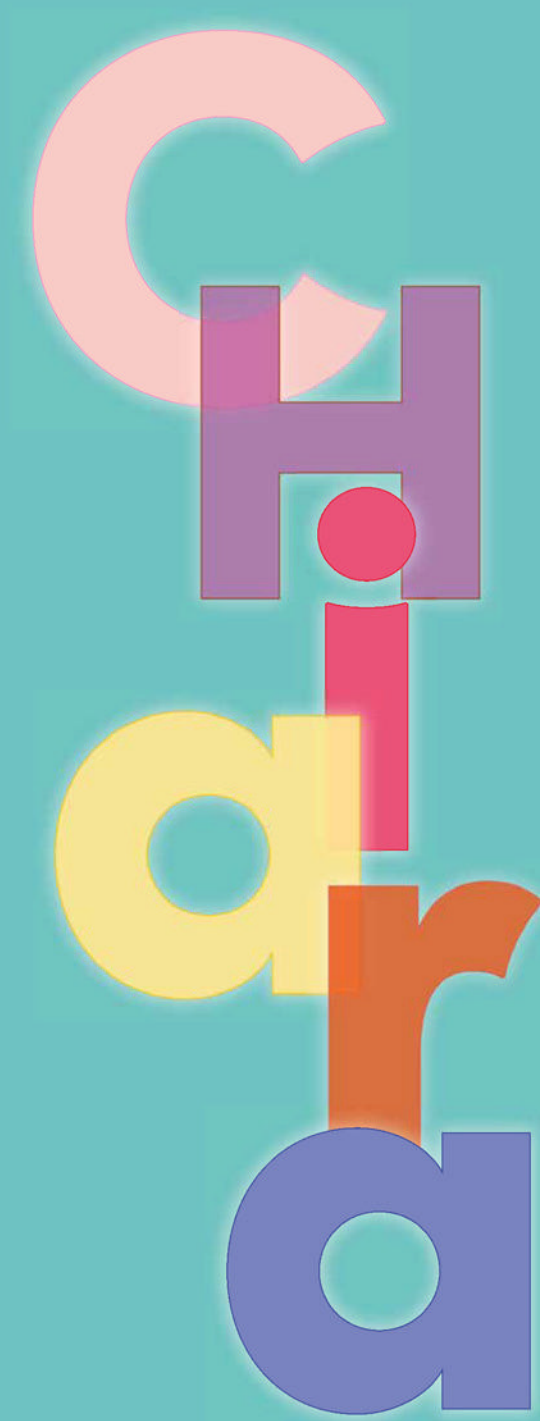
Cocinado fácil

SIN GLUTEN · IDEAL AIRFRYER



WWW.ALDELIS.COM





En construcción

La *influencer* y empresaria italiana Chiara Ferragni se abrió un perfil en una red social antes de que existiera Facebook, cuando sólo tenía 16 años. Más de dos décadas después, su rostro y su día a día son conocidos en todo el mundo. Hoy, tras varios tropiezos empresariales y una sobreexposición mediática, trabaja en la reconstrucción de su vida pública y privada. Nos lo cuenta en exclusiva para COSMOPOLITAN.

CHIARA FERRAGNI

«Mi mayor fortaleza es que nunca me rindo»

Trabajadora nata, la 'influencer' y empresaria italiana con mayor presencia digital del mundo se sincera con COSMOPOLITAN en uno de sus momentos vitales más delicados.

TEXTO: SILVIA LORENTE.

FOTOS: HERVÁS & ARCHER. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA.

Lega directa desde Milán y, según ha publicado en sus *stories* de Instagram antes de subir al avión, se ha despertado a las 3:30 de la mañana. *A priori* podría resultar lo contrario, pero Chiara Ferragni (Cremona, Italia, 1987) aparece en el hotel Palacio de los Duques Gran Meliá de Madrid — donde producimos nuestra portada— muy despejada: «Me siento superemocionada, pero estoy un poco cansada porque me he levantado de madrugada para estar aquí. Aun así, ha valido la pena», nos dice rompiendo el hielo. Lleva la cara lavada y un *look* informal que hace varios guiños a las tendencias actuales, un contraste que evidencia que, pese a su naturalidad, lo tiene todo pensado. Chiara lleva trabajando en el entorno digital más de quince años. Hoy es madre de Leone (2018) y Vittoria (2021), y una empresaria con casi tantas anécdotas como seguidores tiene en las redes sociales, pero no todo ha sido un camino de rosas. El año pasado se divorció de su pareja, el cantante Fedez, y en estos meses se encuentra inmersa en un juicio por presunta publicidad engañosa. A pesar de que ha pedido perdón públicamente y hecho propósito de enmienda, al cierre de estas páginas aún no estaba clara la resolución. En esta entrevista nos cuenta cómo se ha enfrentado al proceso y cuál es su actual filosofía de vida.

¿Cómo te sientes cada vez que vienes a España?

Me encanta porque creo que es un país muy parecido a Italia. Madrid es mi ciudad favorita de Europa (junto ▶

Blazer gris,
Weekend Max
Mara. Body
de tul y encaje
'Mascarade', **Étam**.



«He tratado de aprovechar las oportunidades que me han surgido y no conformarme. Siempre hay que buscar más»

con Roma) y es uno de los lugares que más quiero. Además, voy cada verano a Ibiza. Tengo muchos amigos españoles, así que adoro venir aquí. De hecho, ¡me mudaría si pudiera!

Has sido pionera en el mundo digital. ¿Qué conclusiones sacas sobre tu evolución y el hecho de pasar de ser *blogger* a empresaria?

Creo que ser bloguera y más tarde evolucionar hasta convertirme en empresaria ha sido algo que ha sucedido a lo largo de varios años. Lo que he hecho ha sido tratar de aprovechar las oportunidades y no conformarme. Considero que tienes que estar satisfecha con lo que tienes, pero buscando más, hay que tener ese hambre por la vida, por nuevas estrategias, oportunidades, trabajos... Y así soy yo. Siempre me encanta aprender. Supongo que por eso me ha funcionado tan bien.

¿Cuál crees que es la mayor diferencia entre el momento en el que empezaste a utilizar las redes sociales y la situación actual?

Cuando empecé, muy pocas personas consideraban las redes sociales como un trabajo. Se veían como una forma divertida de conectar con otros y descubrir una comunidad propia. Yo apenas tenía 16 años y estaba tratando de encontrarme a mí misma a través de las fotos que me hacía. Quería saber la opinión de la gente e internet era el sitio perfecto para recibir ese *feedback*. ¡Todo era superemocionante!

¿Y ahora no tanto?

Sí, aún lo es, pero la diferencia es que cuando yo lo hacía, no había tanta gente generando contenido. Al principio, cuando publicaba dónde viajaba, qué comía o con quién me divertía, se consideraba algo raro y me decían: «Pero, ¿por qué publicas tu vida privada?», y ahora es algo que hace casi todo el mundo.

¿Qué opinas de las nuevas generaciones de creadores de contenido que rondan la misma edad con la que tú comenzaste tu andadura?

Me encantan las generaciones que vienen, creo que son superinteligentes en muchos aspectos, pero me da un poco de miedo por ellos, porque yo tuve la suerte de ser una niña sin la presión de las redes sociales,

sin la idea de qué fotos o vídeos míos pudieran estar en todas partes en cuestión de segundos. La vida ya tenía problemas como el *bullying*, pero en general era más fácil. Aun así, la generación Z es muy práctica y consciente de que su voz importa, y sabe cómo usarla para causas que son relevantes.

¿Dirías que en algunos aspectos es una especie de fuente de inspiración para ti?

Totalmente. Hay muchísimos chicos y chicas increíbles. Admiro a la gente que alza la voz y encuentra nuevas formas de comunicar. Son muy listos.

Cuando hablas de alzar la voz, ¿por qué consideras que es importante ser activista en cuestiones como el feminismo, por ejemplo?

Cuando tienes una gran audiencia y te preocupan ciertos temas, es fundamental posicionarte. No hace falta hablar de todo, pero sí de lo que de verdad va contigo. Yo quiero comunicar, pero sólo aquello en lo que realmente creo. Siempre voy a alzar la voz si me doy cuenta de que puedo conseguir que alguien vea las cosas desde otra perspectiva.

¿Cuál es tu mayor fortaleza?

Que nunca me rindo. Como todo el mundo, a veces, me siento insegura, pero estoy muy enfocada en el resultado final y, si siento que debo hacer algo, lo hago.

¿Y qué es lo que te hace vulnerable?

Soy vulnerable cuando ya me siento insegura con algo y alguien externo lo señala. También tengo mucho apego con algunas personas, amo mucho y, a veces, me gustaría ser más desapegada. Aunque creo que también eso es algo bonito por mi parte.

¿Cómo lidias con los *haters*?

Tengo *haters* desde la adolescencia. Al final, desarrollas una piel gruesa, pero hay días en los que te sientes floja, lees un mensaje feo y se te queda grabado en la mente durante toda la jornada. La exposición no es para todo el mundo, pero supongo que saber que pueden juzgarte y que haya personas que publiquen libremente su opinión forma parte del juego: si quieres estar en las redes sociales y que, además, ese sea tu trabajo, tienes que aceptarlo. La gente debería tener claro que todos hemos de ser buenas personas y que, si han de decir algo malo, que sea con educación. ►



Chaqueta gris
cruzada, **H&M**.
Medias 'Fleuris',
Etam. Salones,
Aquazzura.
Pendientes de
brillantes, **Marquise**.

cover

Cazadora de
cuero negra
XL, Isabel
Marant.
Conjunto
de lencería
de seda con
detalles de
encaje 'Milky',
Etam.



Lo importante es no dar a esos perfiles el poder de cambiar tu estado de ánimo o incluso tu vida porque, por ejemplo, si yo hubiera hecho caso a los *haters*, nunca habría creado *The Blonde Salad* (su blog) ni me habría convertido en empresaria por miedo al qué dirán. Así que yo siempre digo que, si algo te hace ilusión, hazlo. La gente siempre hablará.

¿Qué parte de ti crees que sorprende más a los demás cuando te conocen un poco mejor?

Mucha gente piensa que soy una diva o muy estirada, y no es así para nada. En realidad, me considero bastante cercana y sencilla, y eso, además, es lo que me encanta de mí misma. Mis seguidores a veces me dicen: «¡Pues eres muy simpática!», y yo pienso: «¿Por qué esperaban que no lo fuera?». Otra cosa que también les sorprende cuando me ven en persona por primera vez es que soy muy alta.

«La gente se sorprende cuando me conoce porque me ve como una diva y, en realidad, soy muy sencilla»

¿Alguna vez has pensado en tomarte un descanso o incluso en dejar las redes sociales?

Nunca he pensado en abandonar, pero cuando necesito un descanso simplemente me lo tomo. Es importante no estar todo el día haciendo *scroll*, aunque a mí me resulta difícil parar, sobre todo en TikTok. Creo que, aunque suene a cliché, hay que concienciarse para pasar tiempo fuera de las redes. Si te obsesionas, siempre vas a sentir que la gente está mejor que tú, que tiene su vida más resuelta... Y eso es, precisamente, una ilusión: en el entorno digital todos mostramos la mejor parte de lo que nos ocurre cada día.

Hablando de cosas buenas, ¿cuál ha sido tu época favorita en estos últimos años?

(Piensa un buen rato). En todos estos años he tenido altibajos. El 2024 fue muy duro para mí, porque pasé por mi separación (del artista Fedez), el divorcio y muchas otras cosas. No obstante, me ha enseñado mucho, como que hay que disfrutar de las olas de la vida. No siempre va a haber un año en el que todo sea felicidad y vaya sobre ruedas... También siento que, cuanto más creces, más problemas tienes. Para mí la clave es priorizar los problemas que quiero resolver con urgencia y, en el momento en el que esos están bien, todo mejora. Todos vamos a tener mejores y peores momentos. Mientras no sean problemas de salud...

¿El hecho de ser un personaje público hace que los problemas se perciban como más grandes?

Sí, pero no porque lo sean más que los de otras personas, sino porque se convierten en visibles. Mucho de lo que ocurre en tu vida privada puede aparecer en los medios, así que tienes que lidiar con más cosas, como saber que están hablando de ti y que te van a juzgar. Pero eso forma parte del hecho de ser conocida: si quieres tener un trabajo por el que la gente pueda reconocerte por la calle, ganar dinero, trabajar en esto —que, por otra parte, es el trabajo de mis sueños y ni siquiera sé, a día de hoy, cómo lo creé—, eso es también parte del *juego*. Si no, a día de hoy estaría haciendo algo muy diferente, estoy segura de ello. ▶

«Aunque tengo una coraza frente a los 'haters', cuando estoy floja y leo algo feo, se me queda grabado»

¿Entonces, aceptar todo tal como viene es tu secreto para afrontar situaciones difíciles?

Es que todos tenemos preocupaciones, la vida es así. De hecho, a veces parece que hay un problema tras otro y, entre medias, un poquito de felicidad. Por eso hay que estar agradecida por lo que tienes, y ahora incluso cuando estoy triste en mis peores días, digo: «Vale, estoy de bajón pero tengo cosas que hay que resolver», y pienso que hace quince años nunca habría imaginado tener la existencia que tengo ahora, me hubiera dado algo si hubiera sabido que iba a ser así. No hay que perder de vista la misión que tienes en la vida, las cosas que realmente importan, como tu familia, tus amigos, tu entorno más cercano...

Tu hermana Valentina fue nuestra portada en 2019.

¿Qué significa la familia para ti?

Para mí lo es absolutamente todo, lo que ha forjado mis valores. Crecí en una familia compuesta sobre todo por mujeres, con mi madre siempre cerca. De hecho, el año pasado fueron ella y mis hermanas las que realmente estuvieron a mi lado cuando me encontraba mal. También considero familia a muchos de mis amigos, lo cual me parece muy importante. Y por supuesto, mis hijos son mi mundo porque me dan un propósito vital, incluso en los peores momentos.

¿Qué te ha enseñado la maternidad?

Que lo más importante es enseñar con el ejemplo, no sólo con palabras. Me gustaría que mis hijos entendieran qué es importante en la vida, que tengan sus propios valores y vivan de esa forma.

¿Eres feliz en el amor ahora mismo? Según la prensa italiana, su relación con Giovanni Tronchetti (heredero de Pirelli) avanza satisfactoriamente.

Sí, lo soy. Estoy felizmente enamorada actualmente y espero que dure para siempre. Soy muy romántica, me fascina estar enamorada, ver a la gente enamorada... Soy fan del amor en general (*sonríe*).

«He aprendido de mis altibajos, y por suerte, mi madre y mis hermanas han estado a mi lado cuando me encontraba mal»

«Cuanto más mayor te haces, más problemas tienes. Para mí la clave es priorizar los que quieres resolver con urgencia»

Se nota, porque dicen que el amor da un brillo especial al pelo y a la piel y tú lo tienes. Como embajadora de la marca de cosmética capilar Goa Organics, cuéntanos cómo es tu rutina de belleza.

Es muy sencilla. Desde hace tiempo no sigo muchos pasos, sobre todo cuando viajo. Para el pelo uso un buen sérum, champú de calidad y acondicionador. Todo es cuestión de productos que funcionen bien con mi cabello. Y en cuanto a la piel, básicamente utilizo sérum, crema hidratante y protector solar.

¿Te gusta maquillarte o prefieres lucir una piel natural con un *clean look*?

Suelo optar por un maquillaje muy limpio: siempre me aplico un poco de colorete y, a veces, me hago pecas falsas porque tengo algunas (en verano me salen más). Me he dado cuenta de que, cuanto más mayor me hago, más me gustan los *looks* naturales.

¿Cómo te ves en un futuro lejano?

Simplemente, cumpliendo mis metas. Soy muy trabajadora y me importa mucho mi carrera, pero también quiero conectar con más mujeres y seguir compartiendo mi historia. Y sobre todo, me gustaría estar feliz con mi círculo más cercano.

¿Puedes contar algo sobre tus próximos proyectos?

Ahora estoy relanzando mi marca. Quiero hacerlo paso a paso, porque actualmente tengo la propiedad total de la misma. Habrá distintos proyectos, y el primero es una colección cápsula enfocada en belleza, pero no quiero apresurarme, prefiero hacerlo bien y en el momento correcto. La marca lleva mi nombre y me importa mucho. La estamos redefiniendo.

¿Cuál es tu mayor sueño vital?

Estar serena. A veces, emocionalmente pasas de cero a diez y a la inversa. Luego te das cuenta de que no hace falta estar siempre en un diez y de que no puedes mantenerte ahí continuamente. Lo ideal es lograr un estado mental en el que no importe tanto lo que ocurra, sino estar equilibrada la mayor parte del tiempo.

Pide un deseo para cerrar este año.

Que diciembre sea fantástico y pueda celebrarlo. ●

MAQUILLAJE: MANUELE MAMELLI. PELLUQUERÍA: SERGIO RUIZ PARA GOA ORGANICS. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. AGRADECIMIENTOS: HOTEL PALACIO DE LOS DUQUES GRAN MELÍA.

*Trench, Roberto
Verino. Short de
cuero 'Nothing
to hide', Etam.*

Potencia tu intuición

Nacemos con ella,
pero la educación
nos la arrebató.
Si la entrenas a
tope, verás que
es tu mejor aliada
para anticiparte
a los problemas y
ser más feliz. Aquí
tienes las claves
para conseguirlo.

TEXTO: PAKA DÍAZ. FOTOS: LILIYA RODNIKOVA.

Me considero una persona intuitiva, incluso presumo de ello. Siempre he pensado que escucharme me viene genial para tomar decisiones. Así que suelo consultar con la almohada –o sea, conmigo misma– cuando estoy más relajada. De ese modo decidí dejar una relación ante la sorpresa de mi entorno y elegí entre dos tentadoras ofertas de trabajo. En ambos casos creo que acerté de pleno. Por eso, cuando me encargaron este reportaje puse cierta cara de «ah, claro, soy perfecta para esto». Lo que no imaginaba es que después de hablar con tres grandes expertas iba a comprender que aún me queda mucho por pulir y mejorar esta capacidad de la que tanto alardeo.

La inteligencia sensible

«La intuición es mucho más que un presentimiento, es la capacidad del cerebro de reconocer patrones de forma rápida y automática. Se alimenta de todo lo que has vivido y sentido», me aclara la divulgadora Elsa Punset. En su nuevo libro, *Alas para volar* (ed. Destino) explica que hay que crear espacios de silencio donde reaprender a escucharla, ya que aunque nacemos con ella, «con el paso de los años aprendemos a dar prioridad a lo racional, a lo que esperan los demás y a la avalancha de información externa. Tu instinto se va embotando, pero recuerda que no desaparece nunca», indica Punset. Conviene reconectar con ella porque, como destaca Vanessa Mielczareck, que imparte cursos y conferencias sobre el desarrollo de la intuición desde hace más de 20 años y es autora de *La intuición* (ed.

Amat), «la inteligencia intuitiva está conectada al hemisferio derecho de nuestro cerebro y a nuestros sentidos». Consiste en escuchar nuestras percepciones internas, decodificarlas y confiar. Pero matiza que «esta inteligencia sensible no se opone a nuestro cerebro izquierdo racional, sino que lo enriquece». Por eso, desarrollarla «te hace ser más capaz de regenerarte y recuperar tu energía. Te sientes menos atascado en tus pensamientos, tu mente se aclara y te vuelves más creativo», añade Hrunn Gunnsteinsdóttir, autora de *InnSæi, el mar interior* (ed. Diana).

El sexto sentido

InnSæi, en islandés, significa algo así como ver el mar desde dentro. «Encierra mucha sabiduría. Señala una visión más allá de las palabras, que tiene que ver con la autoconciencia, la metacognición y

nuestra capacidad de mirar dentro de nosotros mismos para alinearnos con nuestra intuición, un trabajo que todos necesitaríamos hacer», cuenta Gunnsteinsdóttir. Conectar con ella es esencial en el mundo actual porque, dice, «hay espacio para la ciencia, la espiritualidad y la inteligencia emocional, pero nuestra intuición suele estar muy limitada». Al entrenarla, «atraviesas la vida con mayor facilidad, porque tu centro de gravedad comprende que todos estamos interconectados y somos parte de la naturaleza». En ese momento se hace más fuerte en ti lo que se conoce como tu sexto sentido. Se le llama así porque complementa a los otros cinco y nos abre a un conocimiento más amplio. «Se manifiesta como una impresión, un sentimiento o un *flash*. A diferencia de la mente, que analiza, evalúa y compara, la intuición es fluida, espontánea, silenciosa», explica Vanessa Mielczareck.

¿Y qué pasa si falla?

Nadie duda de que puede ser muy útil pero, ¿qué ocurre cuando no funciona como debiera? Cuando trabajaba de camarera para pagarme la universidad, conocí a Óscar, el típico *heavy* –o eso me parecía–, en plan chico duro, que se acodaba en la barra con sus colegas. Yo intuía que era un chulito, así que le servía las cervezas con distancia. Vaya, superborde. Pero cuando mi amiga Ana le invitó a salir de fiesta descubrí que, además de ser un buenazo, era muy divertido. Hoy es uno de mis BFF. Entonces, ¿por qué ►

Un montón de beneficios

Tu clarividencia, combinada con una dosis de raciocinio, tiene ventajas.

DUDAS DESPEJADAS

Te ayuda a ver las cosas con claridad en momentos de duda y confusión.

AUTOESTIMA BIEN ALTA

Cuando te riges por tu propia guía interior, generas autoconfianza.

SIN ERRORES

Interpretarás las alertas antes de que se produzca el fallo.

mi sexto sentido me falló tanto? En realidad no fue él, fui yo. Puse mis prejuicios por encima y no supe escucharme. «Los principales disruptores de la intuición son los sesgos. Tenemos docenas, así que es bueno ser conscientes de ello», aclara Gunnsteinsdóttir. Hay que estar alerta porque «quizá sea un prejuicio contra los hombres blancos de mediana edad o alguien de un origen cultural diferente; lo que sea», señala. Por ello, hace años la intuición tuvo mala reputación. Se pensaba que estaba marcada por sesgos y miedos. «Pero no es así. El trabajo que debemos hacer es aprender a diferenciarlos», explica Gunnsteinsdóttir.

No dejes de lado a la razón

Como en todo, también caben los errores. La experta islandesa recuerda que «la intuición es cuando sabes con seguridad, sin saberlo con certeza». Se trata de una decisión que tomas guiada por ti misma y que a veces nadie en tu entorno comprende. «Lo haces por un conocimiento interno, quienes lo han experimentado saben lo que significa. Pero claro, querrás saber si tu decisión es buena o no», comenta Gunnsteinsdóttir. Para ello recomienda hacer trabajo analítico, investigar qué te dice tu mente más lógica. «Siempre las combinamos. No se trata de una u otra, sobre todo cuando hablamos de la vida profesional», subraya. Porque está basada en la experiencia y haber aprendido a reconocer patrones. «Pero a veces surge uno nuevo», recuerda. Para reconocer qué es lo correcto, escucha a tu cuerpo. «Te aporta claridad en un mundo lleno de ruido», asegura Elsa Punset. «La mente se enreda y se pierde

porque está llena de temores y expectativas. El cuerpo, en cambio, no sabe mentir, es directo y claro si lo escuchas», afirma. Si sientes malestar, es bandera roja siempre. «La intuición desempeña su papel de consejera y aliada y deja una sensación de tranquilidad, incluso si nos invita a salir de nuestra zona de confort, mientras que un pensamiento condicionado genera tensión o inquietud», comenta Mielczarek. Además, Punset advierte: «A veces hay señales de alerta, pero no falla: lo que falla es tu disposición a escucharla sin autoengaños».

Es hora de fluir

Por tanto, queda claro que a veces podemos venirnos arriba y pensar que somos clarividentes, y quizá no lo

seamos tanto. Para entrenarnos, toca dejar volar los sentidos, con la razón cerca. Tu instinto está, sólo necesitas dejarlo fluir. «La imaginación puede ayudarte a liberarlo. Un ejercicio útil es imaginar tu día perfecto», anima Elsa Punset. No uno de película que pondrías en tus redes sociales en plan postureo, más bien tienes que pensar en cómo te gustaría que fuera un día genuinamente tuyo. «Busca un momento tranquilo, cierra los ojos y repásalo con detalle: ¿qué sientes, qué ves, con quién lo compartes?», recomienda. Cuanto más lo visualices y describas, más clara surgirá tu intuición sobre lo que de verdad deseas. «No es fantasía: tu mente comienza a trabajar hacia esa realidad. En ese preciso momento, la habrás liberado. Te habrás dado alas», concluye Elsa Punset. ●

10 'tips' para desarrollar tu instinto

Los condicionamientos sociales nos vuelven menos intuitivas a medida que cumplimos años. Con estos consejos de expertas aprenderás a recuperar tu brújula interior y te sentirás más plena.

ESCRIBE UN DIARIO

Plasmar tus pensamientos en un papel «tiene mayor impacto en tu reflexión y tu memoria. Al escribir dejando fluir tu conciencia creas más espacio mental», dice Hrund Gunnsteinsdóttir.

Eso calma y regula tu sistema nervioso, esencial para acceder a tu intuición.

RECUERDA EL VÍNCULO

Cuando algo te entusiasma o te hace sentir ligera, tu instinto despierta. «Te señala que vas por buen camino.

Y al revés: si te apaga, entristece o incomoda tu cuerpo, probablemente te está avisando de que no es para ti», indica Elsa Punset.

CREA ESPACIOS DE SILENCIOS

Para domesticar tu perspicacia en el día a día, Vanessa Mielczareck propone crear

pequeños espacios de silencio donde «calmar la mente y permitir así que la vocecita se pueda hacer oír».

USA LA ALEGRÍA COMO BRÚJULA

Punset advierte de que «perdemos tanto el contacto con la alegría que la idea de dejarnos guiar por ella suele descolocarnos». Sin embargo, anima a reconectar con ella sin pensar que eres frívola o superficial. «Conviértela en tu guía», anima.

EQUILIBRA PENSAR Y ACTUAR

Para Hrund es necesario equilibrar acción y reflexión.

El objetivo es «asegurarte de estar presente en ti misma para tener acceso a tu saber, experiencia y pericia, así como a tu intuición». Y recuerda que las investigaciones demuestran que, al hacerlo, «te vuelves más amable y atractiva a ojos del resto de personas. Y te resulta más

fácil asombrarte y percibir la belleza que te rodea».

QUITA LO QUE TE CONDICIONA

«Las mujeres aprendemos a condicionarnos por el bienestar y necesidades de los demás», advierte Punset. Por eso, en vez de pensar si debes hacer algo, pregúntate: «¿Me da alegría?». «Esa debe ser tu referencia para recuperar tu instinto», dice la pensadora.

ESCUCHA A TU CUERPO

Si tienes dudas, Mielczareck sugiere prestar atención a tu organismo. «Es importante escuchar el lenguaje corporal, ya que la intuición pasa por él», recalca.

RECUPERA TU SENSIBILIDAD

Para entrenar, Punset recomienda la estrategia de los pequeños detalles. «No hablo de grandes placeres, sino de disfrutar

de cosas como el aroma del café o la caricia de un ser querido. Si recuperas esa sensibilidad, tu instinto empezará a hablar más alto».

APRENDER A DECIR «NO»

Elsa Punset anima a «pensar y vivir como hombres: con fiero egoísmo y confiado narcisismo». Para ello propone decir «no», sin excusas ni explicaciones. «Acabarás con siglos de programación que nos *invitan* a vivir pendientes de los sentimientos y necesidades de los demás. ¡Y aprenderás a usar tus alas!», sentencia.

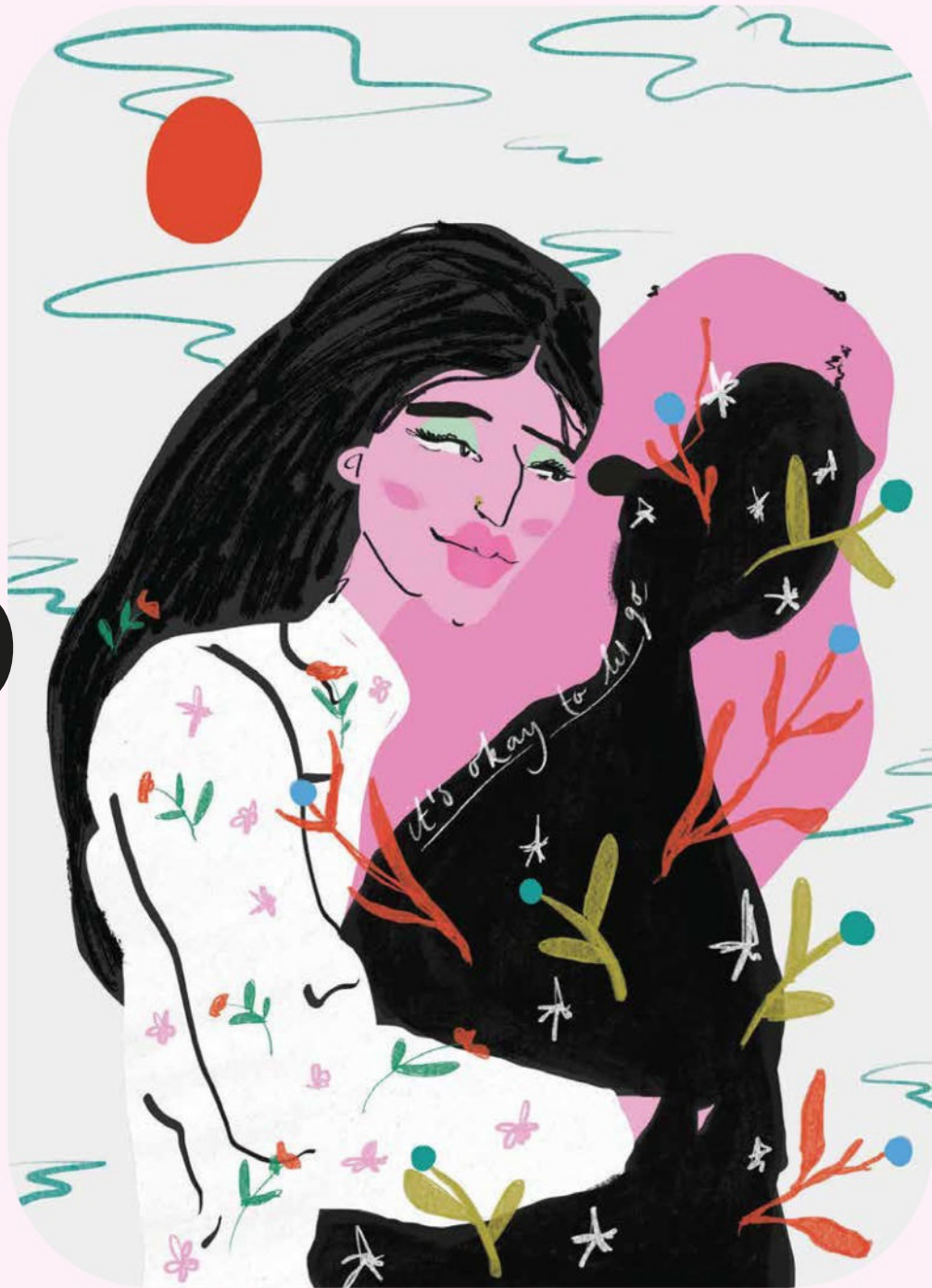
ELIMINA TEMORES Y SÉ ATREVIDA

Mielczareck subraya, sobre todo, un mensaje: «Atrévete a seguir tu instinto. Al constatar los resultados positivos, te animarás a seguir por este camino».

Rompe con tu hermana (y no con tu madre)

Lo tienes muy claro: vuestra relación hace aguas y debes cortarla o, al menos, dejarla bajo mínimos. Pero en medio está ella, que pretende que os llevéis tan bien como cuando aún os hacía trencitas. Te arriesgas a herirla. ¿Qué puedes hacer?

TEXTO: MINAA B. ILUSTRACIÓN: LOTTE GIELEN @STUDIOLOTKNOT.



Soy gemela, así que mucha gente asume que mi hermana y yo estamos muy unidas, pero no es así. Seamos sinceras: ni siquiera llamaría relación a lo que tenemos, lo veo más como una obligación sólo por haber compartido el mismo vientre materno. No puedo ignorarlo por más tiempo: no me cae bien, es una persona muy egoísta. Por ejemplo, hace poco me suplicó que fuera a una fiesta con ella, me llevó hasta allí... y luego me dejó tirada sin avisar y sin ningún motivo», nos cuenta, sin especificar su nombre, una lectora de COSMO. «Si fuera por mí, habría cortado hace años —prosigue—. Me mantengo medio conectada con ella por nuestra madre, que todavía quiere que tengamos una unión

idílica, como en un cuento de hadas. Le molesta que no nos llevemos bien y nos manipula sutilmente para que hagamos planes juntas. Una vez, me dijo que me echaba mucho de menos para que pasara un fin de semana en su casa..., pero *olvidó* comentar que ella también iría. De hecho, siempre se ha resistido a aceptar mis decisiones sobre este tema. Sabe que estoy dispuesta a romper cualquier vínculo con mi hermana, más allá de coincidir en algún acto familiar, pero sigue sin respetarlo. La cuestión es que no es sólo mi madre, sino también mi mejor amiga. No quiero perderla». La pregunta está clara: en este tipo de conflictos familiares, ¿es posible mantenerse firme sin que se resentan también otros afectos? ¿Hay que ceder?

No estás sola: ¡somos muchas!

Se trata de una situación muy común, según relata la terapeuta Minaa B., autora del libro *Owning Our Struggles (Asumiendo nuestras dificultades)*: «Cuando los padres sienten un amor incondicional por uno de sus hijos, pueden llegar a tolerar todos sus comportamientos, incluso los hirientes, y a veces se olvidan de que el resto no tiene por qué hacer lo mismo». Esta experta en salud mental alaba la actitud de la lectora, a la que contesta directamente: «En primer lugar, parece que estás haciendo todo lo que está en tu mano para mantener la paz. Hace falta mucha madurez para admitir que tu hermana pueda estar presente en las reuniones familiares, incluso ir a saludarla (o no) y disfrutar a pesar de ella. Si eso te funciona, sigue así —aconseja—. Pero piensa que, si te cuesta demasiado, también está bien que te saltes esos eventos». Sin embargo, esta especialista critica sin ambages la forma de actuar de la madre, el vértice de este complicado triángulo afectivo: «Tienes toda la razón, te está manipulando —corrobor—. No tiene en cuenta cómo te sientes. Al instarte a visitarla sin anunciarte que ella también estaría allí, violó tu confianza. Y, cuando una persona te demuestra que no puedes confiar en ella, tienes que poner un escudo para protegerte». ¿Cómo actuar? De una forma sencilla, aunque quizá sea la que más cueste: hablando sin tapujos con ella. «Antes, prepárate emocionalmente —indica—. Recuerda que no tienes ningún control sobre su reacción y ser consciente de eso puede ayudarte a estar centrada y mantener la calma. Vuestra relación es muy cercana, y por eso la conversación puede hacerse difícil, así que te recomiendo que desde el principio le subrayes lo mucho que la valoras. Prueba a decirle: “Mamá, significas muchísimo para mí. No quiero perderte, pero debes comprender que no deseo tener a

mi hermana en mi vida. Nunca me escucha, y me siento insegura cuando estoy con ella. No es sano. Creo que lo mejor que puedo hacer es intentar cuidar mi propia salud mental y necesito que tú lo aceptes”».

Después, queda una parte esencial: detallarle tus límites sin que le quepan dudas o (mal)interpretaciones: «Verbalízalos y sé muy concreta —recalca Minaa B.—. Por ejemplo, uno de ellos puede consistir en reclamarle que no habléis de ella, o que te avise cada vez que vaya a participar en alguno de los planes familiares, o cualquier otra cosa que se te ocurra. Déjale claro que, si los traspasa, te dolerá bastante y te sentirás traicionada». También puede resultar conveniente explicarle las consecuencias que puede tener hacerlo, con frases como: «Si quedo contigo y veo que está ella, me voy» o «si sacas alguna vez el tema de mi hermana, se acabó la charla». Pero, ojo, porque después viene lo difícil, cumplir los compromisos a los que una misma se obliga: «Si llega el caso, te tocará hacer lo que le has dicho que harías. Ten por seguro que, si tu madre continúa organizando citas con tu hermana y tú, a pesar de todo, sigues presentándote una y otra vez, ninguna de las dos te tomará en serio».

«Plantéate la opción que te queda: ¿prefieres seguir complaciendo a tu progenitora mientras tú te sientes miserable?»

¿De verdad crees que hay alternativa?

Obviamente, se trata de una conversación compleja, en la que mantener el equilibrio entre la contundencia sobre lo que una quiere y la delicadeza hacia la otra persona puede convertirse en una cuestión peliaguda. «Sé que te preocupa herir los sentimientos de tu madre —resume la terapeuta—. Es normal, pero también quiero que pienses en la alternativa: ¿preferirías complacerla para hacerla feliz mientras tú te sientes miserable?».

En realidad, no parece siquiera una opción, al menos no una aceptable. «Lo cierto es que no hay nada que puedas hacer para adivinar cuál será su reacción cuando le plantees esta situación. No puedes imponerle a nadie cómo debe sentirse respecto a tus propios límites, incluso si lo que pides es razonable (y en este caso, te lo aseguro, lo es). Es más que posible que a tu madre no le guste lo que va a escuchar, sí, pero esa parte la tiene que gestionar ella, no tú», concluye Minaa B. ●



Feminidad, la nueva amenaza del feminismo

Una nueva ola de creadoras de contenido quiere convencerte de que este movimiento no va a lograr que tu vida sea mejor. ¿Tienen razón?

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.



Si consumes contenido online cada día, tenlo claro: probablemente ya has digerido ideas antifeministas, a veces sin darte cuenta de que lo eran. Es una de las características de la *womansfera* de nuestro país: las creadoras que las difunden no suelen hacerlo abiertamente, sino emboscadas en tendencias, propuestas de estilo de vida o bienestar. Esta forma subrepticia de operar responde al apoyo que la sociedad española presta a la igualdad entre mujeres y hombres: somos el país europeo en el que más personas se definen como feministas (un 51%, según Ipsos). Sin embargo, los nuevos datos invitan a la preocupación, pues el porcentaje desciende en cuatro puntos con respecto

a 2024 y un 52% también cree que el feminismo «ha llegado demasiado lejos», tanto que se ha acabado «discriminando a los hombres». Esta idea es la que moviliza a toda la *manosfera*: ellos son las víctimas de un movimiento que pretende terminar con la masculinidad.

Estrategia sutil

«Me preocupa lo sutil que puede llegar a ser este fenómeno», explica Silvia Díaz, socióloga e investigadora en medios, cultura digital y antifeminismo de la Universidad Complutense. «Aunque cierta parte del contenido está muy politizado y quien lo consume sabe a qué se enfrenta, la mayoría se vale de recursos estéticos para llegar a personas que no van buscando un contenido ideológico. En este

contenido *mainstream* se te va orientando de forma mucho más sutil y silenciosa para que tu aceptación de un determinado tipo de ideas sea cada vez mayor», comenta. Un paseo por las principales redes sociales permite comprobarlo. En España no tenemos un ejército de *tradwives* como en Reino Unido o Estados Unidos, mujeres ricas dedicadas en cuerpo y alma a sus labores y al antifeminismo. Sólo a un clon llamado Roro que resultó ser una ficción: Rocío López Bueno aclaró en televisión que es feminista y no sumisa y que no comparte los ideales de las *tradwives*. Los perfiles de la *womansfera* española que no ocultan su antifeminismo, *influencers* como May López-Bleda de Castro (negacionista del cambio climático y que rechaza la píldora anticonceptiva), Andrea Payán (que sostiene que «el feminismo machaca ▶

DICCIONARIO ANTIFEMINISTA BÁSICO

Que no te despisten estas nuevas palabras: se refieren a viejas ideas que intentan volver.

1

Mujer de alto valor

Mujer muy femenina y que no ha tenido muchas parejas sexuales. Deja que los hombres lleven las riendas y la cuiden, que sean *caballeros* y paguen la cuenta cuando toca.

2

'Body count'

Un neologismo nuevo para una idea muy vieja que trata de limitar la libertad sexual. Se refiere al número de parejas que ha tenido una mujer, para afearlo si se considera alto.

3

Energía femenina

La que conecta con disposiciones que corresponden sólo a las mujeres: cuidar, limpiar, atender a los hombres de la casa y embellecerse. El rol de género de nuestras bisabuelas.

4

Hipergamia

La (falsa) idea de que las mujeres buscan una pareja de estatus superior. También creen en la teoría 80:20, que dice que el 80% de las féminas se siente atraído por el 20% de los hombres.

5

Familia natural

Es aquella en la que puede garantizarse la reproducción: la compuesta por un hombre, una mujer y sus hijos. Para el antifeminismo, una familia no es tal si no perpetúa la especie.

LAS MESÍAS DE INSTAGRAM

Así se ha llamado a las *influencers* católicas con millones de seguidoras: Tamara Falcó, María y Marta Pombo, María García de Jaime, Rocío Osorno...

Nuevas Pititas

Siguen la estela de Pitita Ridruejo, gran dama de la alta sociedad de los 80 y 90 que, además de no perderse una fiesta, decía ver a la Virgen. Son practicantes, participan en procesiones, retiros o peregrinaciones y se manifiestan contra el derecho al aborto y la eutanasia, y a favor de la familia tradicional.

Fe ciega

A veces, su fe les juega malas pasadas. Tamara Falcó promocionó en sus redes los retiros de Emaús y Effetá, denunciados por comportamientos sectarios y disueltos por el Arzobispado de Madrid este verano. Reclutaban sobre todo a chicas jóvenes y las aislaban de su entorno.



al hombre») o Carmen López-Manzano (que niega que exista discriminación contra las mujeres), no suelen superar las 50.000 seguidoras en Instagram.

Diosas domésticas

Sí los supera Ramsey Ferrero, con medio millón de *followers* entre todas sus redes. Opina que el feminismo «está haciendo que las mujeres imiten lo malo de los hombres» o que, en pareja, ellos deben mandar porque si lo hacen ellas, «hay problemas». No suelen ir

tan lejos las *influencers* realmente influyentes, creadoras que superan el millón de fans y que difunden una feminidad ultraconservadora por su fe religiosa o por autodefinirse como madres «con valores marcados». Hablamos de María Pombo, Tamara Falcó, María García de Jaime, Grace Villareal, Rocío Osorno... Aunque son las líderes de sus propios negocios, en sus cuentas defienden la familia heterosexual tradicional, se oponen al aborto y en su estilo de vida incluyen

costura, cocina, gimnasio, misas o toros. Su mensaje más o menos subliminal es de escepticismo ante la política. No se sienten discriminadas porque no les afecta la conciliación (contratan trabajadoras domésticas), no sufren acoso sexual ni laboral (son sus propias jefas, jamás toman el transporte público ni salen de sus zonas VIP) y pueden comprar la apariencia hiperfemenina que requiere su estatus: cirugías, *fillers*, extensiones, inyecciones,

tratamientos de última generación, entrenador personal... No necesitan para nada el feminismo, de ahí que se conviertan en el referente ideológico de todo lo contrario: son las *diosas domésticas* que requieren los *hombres de alto valor*, o sea, líderes, con éxito laboral y físico poderoso. Integran ese 15% de españoles que cree que un hombre que se queda en casa a cuidar de sus hijos es «menos hombre». Así lo cree el 23% de los *centennials*, el 17% de los *millennials*, el 10% de la generación X y el 4% de los *baby boomers*, según la encuesta de Ipsos. ¿Cómo es posible que esta vuelta a los roles de género de 1950 triunfe entre los más jóvenes? Una de las claves es digital: las redes sociales favorecen el contenido que divide porque suscita más *engagement*. Como consecuencia, el 55,5% del

discurso sobre igualdad de género en X ya es antifeminista, según un estudio de la consultora de comunicación LLYC.

Valientes, a casa

Las redes, sin embargo, sólo expresan un sentir social. ¿Y de dónde viene este sentir? Marta Fraile, científica del CSIC y coautora de una investigación sobre el papel de las *influencers* a la hora de diseminar contenido antifeminista, apunta a varios motivos. «Como factor estructural, diría que el auge de la extrema derecha. A nivel individual, la clave está en que asumir el papel tradicional de las mujeres del siglo pasado se presenta como algo rebelde o valiente. El nuevo marco viene a decir algo así: por fin hay gente que se atreve a decir que está en contra del discurso

dominante de la igualdad de género». Si el feminismo ha perdido el atractivo de la transgresión, ¿debemos esperar un retroceso? «Después de cada ola feminista ha habido una reacción y todas han intentado empujarnos de nuevo al espacio doméstico. Pero todas han fracasado», explica Nerea Pérez de las Heras, periodista y autora teatral. «La ola reaccionaria trata de presentar como algo natural y normal que el papel de las mujeres se limite a la casa y la maternidad. Como si no fuéramos seres humanos de pleno derecho». Tampoco ve nada claro que esta feminidad que defiende la *womansfera* pueda restar credibilidad al feminismo. «¿Qué entendemos por feminidad? Una mujer *cis*, frágil, sensible, muy preocupada por su aspecto, que no discute,

comprensiva, maternal, enfocada en los cuidados, sin ambición, tampoco intelectual... Yo no conozco a ninguna mujer así. De ninguna edad. Y nuestras abuelas tampoco eran de este modo: quizá no podían tener propiedades o trabajar, pero eso no anulaba su capacidad de llevar la contraria o sus ambiciones intelectuales, que son inherentemente humanas. Esa feminidad siempre ha sido impuesta, un molde útil a la sociedad para que hagamos todas esas cosas (comprender, cuidar, ser madres...) gratis. La feminidad, sencillamente, no existe».

ALERTA A TODOS LOS NIVELES

El antifeminismo no sólo devuelve a las mujeres al hogar. Su agenda es más amplia.

Anti LGTBQ+

No sólo Hungría prohibió el Orgullo LGTBQ+ este año. Reino Unido ya no reconoce legalmente a las mujeres *trans* y Estados Unidos define el sexo como «inmutable» y ha eliminado la categoría *género* en los registros administrativos.

Voz y voto

El secretario de Defensa de Estados Unidos, Pete Hegseth, defiende acabar con el voto femenino, lo mismo que el Partido Político Reformado holandés. Las encuestas confirman que las mujeres son las que menos votan a la ultraderecha.

Más bebés

Hungría es el país que más incentiva la maternidad «para no depender de la inmigración», pero los subsidios y los préstamos sólo van a matrimonios heterosexuales. En caso de divorcio, son ellas las que quedan en deuda.

Negacionismo

Como explica Nerea Pérez de las Heras, la ola reaccionaria se vale del antifeminismo para luchar contra la redistribución de la riqueza. Por ejemplo, para utilizarla en la defensa contra el cambio climático. Promueven el negacionismo.



Gadgets para aumentar tu capacidad mental

¿Te atreverías a enchufar tu cerebro a internet? Estos neurodispositivos son un primer paso.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA.
FOTOS: FRAUKE FISCHER-IKEDA.

Investigadores de todo el mundo trabajan en *interfaces* mente-máquina que permitan pasar directamente de una a otra. En este momento, Meta está trabajando en una tecnología para introducir nuestros comentarios en sus redes sociales sólo con pensarlos. Mientras,

aunque suene a ciencia ficción, ya hay en el mercado dispositivos de uso doméstico que leen la actividad cerebral y prometen interactuar con ella. Ninguno, eso sí, garantiza proteger la privacidad de datos tan sensibles, ni existen aún estudios científicos que avalen sus beneficios.



Mindo

RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN

Es una diadema que capta las ondas cerebrales con electrodos de electroencefalograma (EEG) sobre la frente.

Cómo funciona

El dispositivo se conecta con una *app* que permite monitorizar nuestra actividad neuronal en tiempo real mientras jugamos a algunos juegos diseñados para potenciar la concentración, entrenar la relajación o controlar el estrés y la ansiedad.

Diseñado por...

BrainBit (EE UU).



Flow

CONTRA LA DEPRESIÓN

El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido está estudiando si aprueba este dispositivo como tratamiento médico.

Cómo funciona

Una diadema aplica estimulación directa transcraneal (tDCS) mediante suaves descargas eléctricas dirigidas a zonas del cerebro vinculadas al estado de ánimo y la motivación. Las sesiones son semanales y duran 30 minutos.

Diseñado por...

Flow (Suecia).



iBand Plus

PARA TENER SUEÑOS LÚCIDOS

Se combina con una *app* que ofrece ejercicios de meditación dirigidos a tener sueños lúcidos o conscientes.

Cómo funciona

Los electrodos de EEG que posee la cinta captan la actividad cerebral durante el sueño y la combinan con distintos tipos de sonidos, desde música suave a ruido blanco. También tiene una alarma inteligente que estimula el final del ciclo de sueño.

Diseñado por...

Arenar B.V. (Países Bajos).



IDUN Guardian

ANALIZA TUS PROPIAS ONDAS CEREBRALES

Dirigido a investigadores o a curiosos que quieran interpretar la actividad en su mente durante el sueño y la vigilia.

Cómo funciona

El dispositivo tiene unos auriculares con sensores de EEG, que captan la actividad cerebral. Esta se almacena en la nube. Luego hará falta, eso sí, buscar un programa que interprete esos datos. También registra cómo responde el cerebro ante distintos sonidos.

Diseñado por...

Idun Tech (Suiza).



Macrotellect

MIDE TU CONTROL MENTAL

Incorpora electrodos de EEG en una cinta, una gorra o unos auriculares, para interactuar con la actividad cerebral.

Cómo funciona

Los datos captados por el EEG son traducidos a luces de distintos colores en respuesta a los niveles de relajación alcanzados. También pueden ser traducidos al movimiento de un robot (con forma de araña), en función de la concentración del usuario.

Diseñado por...

Macrotellect (China).



Smarting Pro

NEUROCIENCIA DE ANDAR POR CASA

El objetivo es hacer experimentos en movimiento o fuera del escenario clínico de los laboratorios.

Cómo funciona

Ofrece tecnología de EEG portátil en una línea de dispositivos para captar las ondas cerebrales (diademas, teléfonos móviles o gorras). Los datos son enviados en bruto a una aplicación en el *smartphone* del usuario para su análisis.

Diseñado por...

mBrainTrain (Serbia).



Mendi

HERRAMIENTA PARA ENTRENAR LA MENTE

Basado en técnicas de *neurofeedback*, permite visualizar la actividad cerebral al realizar una tarea cognitiva.

Cómo funciona

Emplea espectroscopia funcional del infrarrojo cercano (fNIRS), una técnica que detecta cambios en el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro, mientras el usuario realiza ejercicios en una *app*, como mover una bola en la pantalla.

Diseñado por...

Mendi (Suecia).



Muse

MEDITACIONES GUIADAS

Se publicita como *coach* personal de meditación. Su EEG capta cuándo la mente está concentrada, activa o en calma.

Cómo funciona

Esta diadema con auriculares se combina con una *app* donde se pueden elegir distintas experiencias de meditación. Si el EEG detecta que estamos distraídos, por ejemplo, hace sonar sonido de olas, viento o lluvia que ayudan a concentrarse.

Diseñado por...

InteraXon (Canadá).

Así son los lazy girl jobs

¿Te gustaría encontrar un trabajo flexible, con un buen salario y sin estrés? Aunque parezca una utopía, existe. La gen Z lo ha descubierto (y no le va nada mal...).

TEXTO: ESTHER G. VALERO.
FOTO: ULAS & MERVE.



Horarios flexibles, posibilidad de teletrabajar, nada de notificaciones a horas intempestivas, un salario más que decente... No, no es un sueño. Bienvenida al mundo de los *lazy girl jobs*, el término acuñado por la estadounidense Gabrielle Judge que arrasa en TikTok con millones de visualizaciones y búsquedas en Google. Un concepto que, lejos de ser moda pasajera, refleja cómo la generación Z está reescribiendo su relación con el trabajo.

Primero, el bienestar

Las *centennials* lo tienen claro: su empleo debe encajar en su vida y no al revés. «Cuidan su salud mental y se sienten más libres de pedir ayuda o acudir a un especialista, no sólo cuando hay un problema, sino también de manera preventiva. Este autoconocimiento emocional les impulsa a elegir una profesión que respete y promueva su confort», explica la psicóloga Carolina Rodríguez Montes, especialista en bienestar organizacional en AfforHealth. El 53% de los empleados de la

generación Z en España manifiesta una profunda preocupación por su salud mental, según el informe *Health on Demand* de la compañía Mercer Marsh Benefits. De ahí que huyan de ocupaciones absorbentes. Quieren crecer, aprender y realizarse, pero sin hipotecar su equilibrio.

Objetivo: la 'soft life'

El estrés y el *burnout* son una epidemia laboral, y la OMS lo confirma: la desconexión es esencial para una buena higiene mental. Rodríguez Montes lo ilustra con una metáfora: «Si llenamos un ascensor al 200%, ¿cuántas papeletas tendremos para que no funcione o se desplome? Lo mismo ocurre con la carga laboral». Por eso, «hoy se prioriza la salud mental por encima de un ascenso. Y no es falta de ambición: buscan crecer en entornos donde no se quemen», recalca Arantza Danés, *coach* experta en comunicación y gestión de personas. Persiguen una *soft life* en toda regla: un ritmo más tranquilo, sin depender constantemente de otros. No lo confundas con la *quiet ambition*; no se trata de resignación. Esta tendencia es un plan vital consciente y ambicioso, pero con prioridades claras y sostenibles. La diferencia es que no se

persigue acumular títulos o promociones sin descanso, sino diseñar una carrera compatible con disfrutar de *hobbies*, amistades y tiempo propio. «La expresión (trabajos para vagas) puede despistarnos. No tiene nada que ver con la pereza, sino que pone el foco en empleos que permitan un verdadero equilibrio», explica Danés.

Dónde buscar

Pero ¿a qué trabajos debemos echar el ojo? A aquellos que permiten autonomía, gestión flexible del tiempo y límites claros. Ejemplos habituales son la atención al cliente digital, el *data entry*, el marketing de contenidos, el *community management* de cuentas pequeñas, la asistencia de contenido o la moderación *online*. También roles de diseño, consultoría por proyectos o gestión administrativa remota. Empresas como Upwork, Fiverr o incluso plataformas de *e-learning* ofrecen este tipo de oportunidades. Y aunque suenen fáciles, requieren conocimientos técnicos, capacidad de organización y buena mano con las herramientas digitales, cualidades que le sobran a la gen Z. Por eso muchos expertos están convencidos de que estos trabajos son un reflejo real de hacia dónde se dirige el mercado laboral. ●

A FAVOR Y EN CONTRA

Esta nueva filosofía tiene sus luces y sus sombras. Atenta.

VENTAJAS

AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD

«Se logra mayor bienestar, que se asocia a un aumento del rendimiento y a una mayor satisfacción personal», afirma Arantza Danés.

NUEVAS OPORTUNIDADES

«Al disminuir la carga mental no se tiene tanto apego, lo que permite poner en marcha otros proyectos y estar abierto a nuevas oportunidades», apunta Carolina Rodríguez Montes.

INCONVENIENTES

PELIGRO DE EXTINCIÓN

«Los puestos con carga moderada y tareas que se repiten son los que más papeletas tienen de automatizarse y extinguirse», advierte Rodríguez Montes.

CRECIMIENTO LIMITADO

«Estos trabajos son sota, caballo y rey, y no requieren de un aprendizaje continuo. Esto puede desembocar en un estancamiento», alerta la experta.

style

▲
Jersey, **H&M Edition**
(69,99 €). Camisa,
Maje (195 €). Minifalda,
Mango (169,99 €). Bolso,
Tous (169 €). Anillo, **Dinh**
Van (750 €). Balarinas,
Gioseppe by Melyssa
Pinto (89,95 €).



Fall and the city

Únete a este planazo: un día en Madrid con la 'influencer' Melyssa Pinto, que luce las últimas tendencias de otoño. Desde un jersey de rombos y unas bailarinas para dar un paseo matutino hasta un vestido de brillos y unas botas para salir de fiesta.

FOTOS: PABLO MINGO. **REALIZACIÓN:** SYLVIA MONTOLIÚ.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.

«Tras mi paso por televisión, he aprendido a ser menos inocente y a dar pasos firmes, no tan impulsivos como antes»



▲
Chaqueta, **Mango**
(59,99 €).

Blusa, **Mon&Pau**
(350 €). Falda cruzada,
Bimba y Lola (50 €).
Bolso, **Yliana Yepéz**
(256,95 €). Botines,
Gioseppe by Melyssa
Pinto (124,95 €). Aros,
Aristocrazy (99 €).

«En este momento,
estoy muy feliz en el
terreno sentimental»

▲
Cazadora (185 €)
y minifalda (115 €),
Sézane. Jersey,
Sportmax (319 €).
Medias de encaje,
Calzedonia (15,95 €).
Bailarinas de cebra,
Giuseppe by Melyssa
Pinto (89,95 €). Gafas,
Miu Miu (390 €).
Brazalete de oro,
Dinh Van.

«He volcado mi esencia en la colección de zapatos que he diseñado con Giuseppe. Son elegantes y con chispa»

Bomber, **Michael Kors** (250 €). Vestido, **Maje** (395 €). Medias de rejilla, **Tezenis** (4,99 €). Bolso con flecos, **Aquazzura**. Botines, **Giuseppe by Melyssa Pinto** (129,95 €).

Jersey, **Elisabetta Franchi** (390 €). Cuello de pelo, **Pinko** (165 €). Camisa, **Sandro** (265 €). Short, **Mango** (39,99 €). Bolso, **Santoir** (730 €). Botas, **Gioseppe by Melyssa Pinto** (139,95 €). Gafas de sol, **Sézane** (120 €). Pendientes de aro, **Tous** (99 €).

style



▲
Base 'All Hours Glow
Foundation' (62 €). Iluminador
'All Hours Hyper Luminize
Highlighter' (65 €). Polvos
bronceadores 'All Hours
Hyper Bronzer' (65 €).
Todo de **YSL Beauty**.

Top, **Marciano by Guess**.



Un make-up 24 horas

La maquilladora y actriz Alex Saint sabe exprimir sus días al máximo. Para llegar a todo apuesta por un 'look' que evoluciona desde la mañana a la noche gracias a los productos de YSL Beauty.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN.
REALIZACIÓN: NURIA SÁNCHEZ.

Por la mañana

Empieza el día con buena cara y un *look* natural en el que apenas se perciba el maquillaje (aunque sí lo lleves). «Para ello, elige una base muy jugosa y poco sellada para dar con ese toque luminoso y natural tan deseado. Y aplica unos toques de iluminador en polvo por encima», recomienda la maquilladora Mar Cardona.

Mediodía

Para elevar el *look* de la mañana sólo necesitas potenciar un poco la boca y las mejillas. «Utiliza un combo de labios como este –barra y *gloss*– para conseguir ese efecto mordido pero hidratado. Dale vida al rostro con un colorete rosa», dice Mar Cardona.

▲
Colorete 'Make Me Blush', en tono 44 (55 €). Barra de labios 'LoveShine', en tono 44 (47 €). Brillo de labios 'LoveShine Lipgloss', en tono 44 (42 €). Máscara de pestañas 'Clash Black' (44 €). Todo de YSL Beauty.

Jersey, Glenda Martina
x H&M.
Pendiente, COS.



▲
Paleta de sombras 'Couture Mini Clutch' (67 €). Máscara 'Lash Clash' (44 €). Barra de labios 'LoveShine', en tono 122 (47 €). Brillo de labios 'LoveShine Lipgloss', en tono 04 (42 €).
Todo de **YSL Beauty**.

Chaqueta, **Relish**.
Pendientes, **Pandora**.

Tarde

«Sobre el *look* de mediodía, añade una sombra borgoña, una máscara del mismo color y un labial en un tono café», recomienda la experta. Tres gestos sencillos que te ayudarán a pasar de un maquillaje para ir a la oficina a uno para el *after work*.

▲
Lápiz de ojos 'Lines
Liberated' en tonos *Black* y
Bronze (32 €/ud.). 'All Hours
Hyper Luminize Highlighter'
(65 €). Barra de labios
'LoveShine' (47 €).
Todo de **YSL Beauty**.

Body, **Norma Kamali** para
Zalando. Pendiente, **Parfois**.

Noche

Por fin llega el momento de salir a tomar algo. Para conseguir un efecto *top* en pocos minutos, copia el truco de Mar Cardona: «Utiliza dos lápices, uno negro y otro *bronze*, aplícalos en la línea del ojo y difumina. Puedes subir el trazo hacia la sien. Es un buen truco para cuando necesitas darle un aire de fiesta a tu maquillaje», dice.

La belleza empieza en cómo te sientes contigo misma. Cómo estés tú es lo que transmites a los demás», defiende Alex Saint (Orihuela, 1990). Maquilladora, actriz, *influencer*... encasillarla en una de estas categorías resulta complicado, ya que en los últimos años Alex ha conseguido triunfar en cada una de sus diferentes facetas profesionales. Su trayectoria en la pequeña pantalla está marcada por papeles en las series *Veneno*, *Vestidas de Azul* y *Superestar*, mientras que en el mundo *beauty* es una de las maquilladoras más reconocidas de nuestro país (entre sus clientas habituales se encuentran Aitana, Ester Expósito y Jessica Goicoechea). Además, es la primera artista femenina española en entrar a formar parte de la prestigiosa agencia internacional The Wall Group, que representa a los mejores peluqueros y maquilladores del mundo. Cuando le preguntamos por su *look* de cabecera, Alex lo tiene claro: «Me gusta que sea fresco y luminoso, con poco producto en la piel y que esta se vea sana. No me importa que se noten las imperfecciones, prefiero mantener la naturalidad. Siempre lo acompaño de unas cejas definidas, un toque de máscara de pestañas y unos labios naturales pero delineados», explica. Y para todas las que enlazamos un

día entero en la oficina con una cena entre amigas, Alex tiene la solución para llegar a todo: «Intensifica la mirada con un difuminado en negro o marrón y un poco de sombra brillante en el párpado móvil. De esta forma el *look* cambia al instante. También puedes añadir un labial más potente, como un rojo o un burdeos. Funcionan siempre», aconseja. Si a lo largo del día necesitas darle frescura al rostro puedes aplicar un toque de colorete en crema en las mejillas y en el puente de la nariz. «Corrector, máscara de pestañas, un lápiz de cejas, otro de labios, colorete y bronceador son los productos indispensables en mi kit», nos desvela durante esta sesión de fotos. Convertida en un referente para la nueva generación, sobre todo en cuestiones de diversidad y representación, anima a los jóvenes que quieren triunfar como artistas a no compararse y a disfrutar del proceso. También a darle importancia a la salud mental. «El maquillaje puede realzar tus rasgos, pero el verdadero brillo viene de estar en paz y en equilibrio con tu cuerpo y tu mente. Cuidar tu salud mental es belleza, y también lo es alimentarte bien y hacer ejercicio», concluye. ●

«Me gusta que el maquillaje sea fresco y luminoso, con poco producto en la piel para que se vea sana»

Los protagonistas

Estos son los productos que necesitas para copiar los *looks* que luce Alex Saint.



Paleta 'Couture Mini Clutch', en tono *Majestic Riad* (67 €).



Labial 'LoveShine', en tono 44 (47 €).



Colorete 'Make Me Blush' (55 €).



Labial 'LoveShine Pumping Gloss', en tono 44 (42 €).



Máscara 'Lash Clash', en *Sassy Burgundy* (44 €).



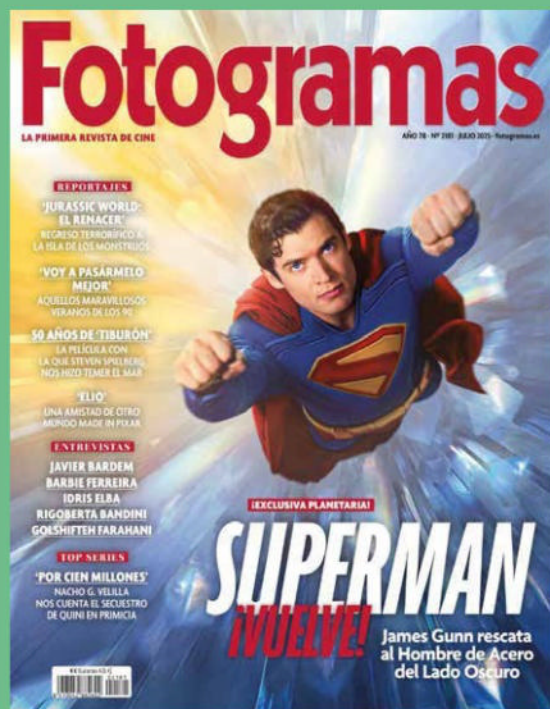
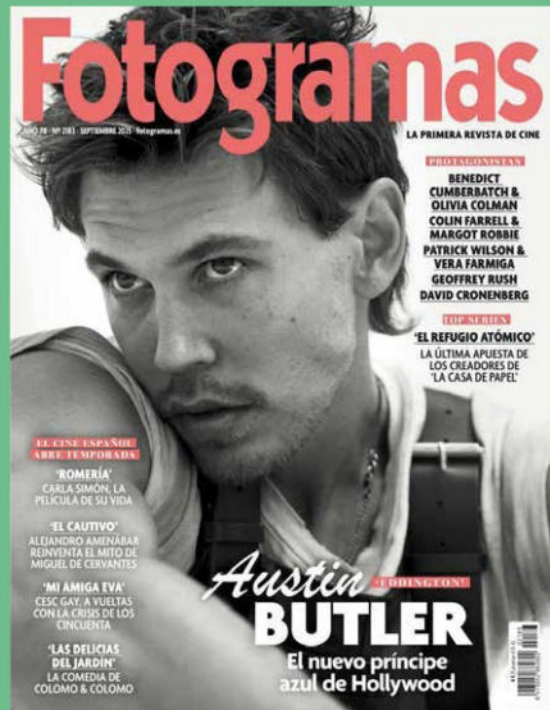
Base 'All Hours Glow Foundation', (62 €). Todo de YSL Beauty.



Corrector 'Touche Éclat', (45 €).

Fotogramas

PASIÓN POR EL CINE



Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales

Descubre

Si buscas ideas *top* para viajar, las encontrarás en el libro *Las mejores rutas del mundo en tren* (ed. Lonely Planet, 29,90 €). ¿Nuestra favorita? La que realiza el Norient Express, un nuevo tren de lujo que recorre los fiordos noruegos. ¿Lista para viajar a toda máquina?

discover

Viajes top para despedir el año

Márcate una escapada para poner el broche de oro al 2025. Con estos destinos darás la campanada.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.
FOTO: DEAN ISIDRO.



Zermatt

UN BRINDIS CON VISTAS A LOS ALPES SUIZOS

Ponte los esquís

¿Te imaginas pasar la Navidad deslizándote por los Alpes con el majestuoso Matterhorn (la montaña que inspiró el logo de Toblerone) de fondo? Bienvenida a Zermatt, una pequeña localidad suiza donde el esquí es religión, y de las pocas que cuentan con pistas en glaciares, como las del área de Matterhorn Ski Paradise.

Ambiente festivo

Si no esquías, puedes pasear en trineo o en un carruaje victoriano por el pueblo; hacer senderismo con raquetas de nieve (muchas de las rutas son gratuitas); patinar sobre

hielo o subir al Gornergrat en tren cremallera para ver el atardecer más espectacular de tu vida (con un buen chocolate caliente, por supuesto). En general, vivirás un ambiente muy festivo, ya que hay

conciertos navideños en iglesias y calles. Muchos de los hoteles ofrecen cena de Nochevieja, como el Sonnmatten. Pero si quieres vivirla como los locales, ve a la plaza de la Estación, donde se hace la cuenta atrás y luego tiran cohetes.



DÓNDE DORMIR

Ubicado cerca del centro, el hotel Bella Vista te cautivará con sus habitaciones tipo cabaña y sus vistas al monte Matterhorn. Desde 250 €/noche (bellavista-zermatt.ch).



Islandia

ENTRE GLACIARES, VOLCANES Y AGUAS TERMALES

Luces y compras

Pasear por Reikiavik bajo guirnaldas de renos es un *must*. Aprovecha para comprar productos locales en Laugavegur (la calle principal) o en el mercadillo de Ingólfstorg Square, donde también hay una pista de patinaje. Puedes reservar un menú navideño (cordero ahumado con patatas caramelizadas es lo típico) en restaurantes como Apotek, Snaps o Dill.

Excursiones invernales

Saca tu vena aventurera y hazte una ruta por el Golden Circle (catarata de Gullfoss, géiser Geysir y parque de Thingvellir), ve al glaciar Vatnajökull o, si te atreves, baja al cráter del volcán Thrihnukagigur. Tras el subidón de adrenalina, lo mejor es un baño en las aguas termales de Blue Lagoon o Sky Lagoon.

DÓNDE DORMIR

En pleno *downtown* tienes el Center Hotels Plaza: joven, moderno y con *happy hour* de 4 a 6 de la tarde. Desde 280 € (centerhotels.com).

Kioto

TRADICIONES ZEN PARA UN NUEVO COMIENZO

Un ritual liberador

La espiritualidad reina en esta bella ciudad japonesa. Aquí no encontrarás fiestas multitudinarias, sino rituales que te renovarán por completo, como el *joya no kane*. Cada 31 de diciembre, los templos budistas hacen sonar 108 campanadas, una por cada deseo, tentación o impureza humana. Se dice que el sonido grave que emiten purifica el alma. Si quieres comprobarlo, te recomendamos que lo hagas en el templo Chion-in (su campana pesa más

de 70 toneladas) o en los de Nanzen-ji o Kiyomizudera, menos concurridos.

Como una 'geisha'

Lo profundo no está reñido con lo mundano. Por eso, sí o sí, debes darte una vuelta por el barrio de Gion, conocido como el de las *geishas*, que conserva la estética nipona clásica. Aprovecha para ver la

ceremonia del té en Gion Kiyomizu. Y no te quedes sin probar el *osechi ryōri*, una comida de Año Nuevo con ingredientes simbólicos que atraen la buena suerte y se sirven en cajas lacadas. El del restaurante Kichisen te encantará.



DÓNDE DORMIR
En la posada Ryokan Shimizu descansarás en cómodos futones y desayunarás fruta y verduras frescas. Desde 50 €/noche (kyoto-shimizu.net).



Phuket

LA MECA TAILANDESA DEL RELAX (Y LA MARCHA)

Debajo del mar

De día, tu mejor plan será tomar el sol y hacer esnórquel en playas de aguas cristalinas (las mejores son Nai Harn, Kata Noi, Freedom Beach y Surin). También puedes visitar el Big Buddha o el templo Wat Chalong.

De club en club

Al caer el sol, tu agenda va a estar repleta de actividades. Para empezar,

disfruta de la *golden hour* tomándote un cóctel de autor mientras un *dj* pincha *chill out* en Café del Mar Phuket: sus *sunset sessions* son legendarias. Clubes como Illuzion, Catch, Xana o Kudo suelen organizar fiestas temáticas navideñas en las que no falta la música en directo ni las camas balinesas. Pero las más sonadas son las de Fin de Año en Patong Beach y en la vecina Bangla Road, una calle repleta de *pubs* con luces de neón.

DÓNDE DORMIR

Junto a la playa de Karong Beach está el Sugar Marina ART, un divertido hotel de diseño (sugarmarinahotel.com).

Tulum

UN 'MIX' DE PLAYA Y FIESTA EN LA RIVIERA MAYA

'Mood' bikini

Si hay un lugar donde puedes cerrar el año bailando descalza sobre la arena blanca, margarita en mano, ese es Tulum. Este rincón de la Riviera Maya es famoso por sus fiestas de deep house en la selva o la playa. Es el caso del Zamna Festival, una *rave* que comienza el 31 de diciembre y dura hasta el mediodía del 1 de enero. O de las *jungle parties* de Casa Jaguar: son épicas.



Ceremonias ancestrales

Para empezar con buen pie, nada mejor que probar un ritual *wellness* realizado por un chamán con piedras calientes y hierbas medicinales. En los hoteles Azulik y Ahau lo hacen.

DÓNDE DORMIR
Our Habitas Tulum es un cuatro estrellas rodeado de vegetación con cabañas *deluxe* frente al mar (ourhabitas.com).



Nueva York

LA NOCHEVIEJA SEGÚN LOS 'NEW YORKERS'

Confeti y fuegos artificiales

El *Ball Drop* (o caída de la bola) en Times Square con la posterior lluvia de confeti es mítico. Desde las 6 de la tarde hay conciertos y espectáculos en la zona para amenizar la espera. Otra opción (con menos colas) es ver los fuegos artificiales de Central Park o de Prospect Park, en Brooklyn.



DÓNDE DORMIR
The Pod Hotel cuenta con cuatro alojamientos súper cool/ en la ciudad, desde 180 € (thepodhotel.com).

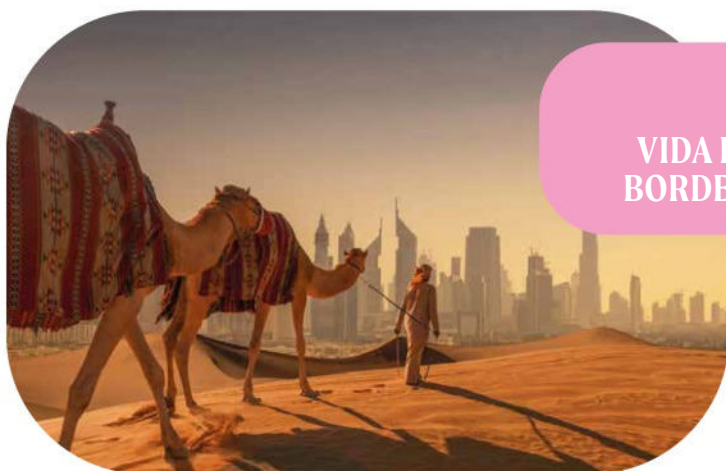
Dubái

VIDA DE JEQUESA AL BORDE DEL DESIERTO

Cena con música árabe

Dar la bienvenida al 2026 en pleno desierto con una cena típica emiratí suena de lo más apetecible. Pero si a ello le sumas actuaciones en vivo, un paseo en camello, un recorrido en 4x4 por las dunas y fuegos artificiales

se convierte en un auténtico planazo. La experiencia la puedes vivir con The Desert Safari, que cada año organiza la Dubai Desert New Years Eve Party. Eso sí, también es obligado darse una vuelta por la ciudad y ver las decoraciones navideñas del Dubai Mall y el Mall of the Emirates, o visitar el mercadillo de Madinat Jumeirah Festive Market, con pista de trineo y hasta góndolas para navegar por los canales.



DÓNDE DORMIR
Christmas Day Brunch, fiesta de Nochevieja... En Five Luxe Hotel no te vas a aburrir. Desde 350 € por noche (luxejbr.fivehotelsandresorts.com).

discover



Entre amigos

Escogemos siete locales en los que, además de comer bien, disfrutarás del mejor ambiente con tus 'besties'. ¿Lista para reservar?

TEXTO: ESTEFANÍA RUILOPE.

FOTO: BRUNO BARBAZAN.

El mes de diciembre nos brinda la excusa perfecta para lo que de verdad importa: juntarse con los amigos, brindar a lo loco y alargar la noche como si no hubiera un mañana. Toca elegir sitios que lo tengan todo: buena mesa, copas con chispa y ambiente animado. Aquí, siete restaurantes que convierten cualquier quedada en un fiestón prenavideño.

MADRID



SNAKE BAR

Esta coctelería está inspirada en tres décadas icónicas de música (70, 80 y 90). Su punto fuerte es la oferta de cócteles donde destaca el *Corazón Partío*, una bebida inspirada en Alejandro Sanz que mezcla cachaza, Pedro Ximénez, piña y mango.

Precio medio: 25 €.

BARCELONA

COHETE

Fusiona cocina, música, diseño y vida social. En la planta baja se ubica el restaurante Jardín, de cocina internacional, pero la diversión está en la planta superior, donde se esconde Cohete Disco Bar, con música en directo, una carta con tapas asiáticas y un ambiente de fiesta. También cuentan con un club clandestino de techno y house.

Precio medio: 40 €.



SEVILLA



MALANDRO

En la ciudad hispalense todo es arte, y Malandro no iba a ser menos. Tres plantas que acogen un bar de tapas con acento canalla (prueba las croquetas de rabo de toro), un asador y una azotea para las copas donde los *dj* calientan el ambiente.

Precio medio: 30 €.

VALENCIA



LA OFICINA DE CARITO Y GERMÁN

Estos dos chefs han montado un «no-restaurant» con menús sorpresa, originales platos como el calamar con aguacate y cacahuete y cócteles de autor.

Un consejo: pide el menú *Te damos de comer*.

Precio medio: 40 €.

MARBELLA

MOTEL PARTICULIER

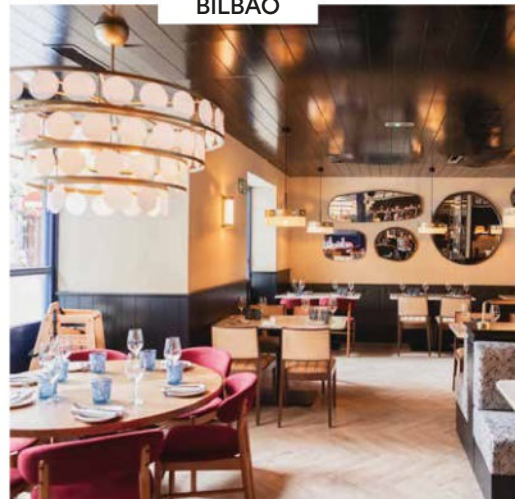
Lo que durante años fuera la sede del banco árabe ahora es el *place to be* de Marbella, con el chef Dani García en los fogones.

La propuesta gastro fusiona la cocina asiática y la mediterránea, con platos como el ceviche de lubina con leche de tigre. ¿Un plus? Su club privado con *piano bar* y la Rampa's Room, una sala nocturna con alma de fiesta.

Precio medio: 60 €.



BILBAO



COSTELO

Al lado del museo Guggenheim, este lugar tiene lo que necesitas: tapas que van de lo clásico a lo creativo, una carta de cócteles y buena música para animar la velada. Costelo es el plan que empieza con «vamos a picar algo» y termina con baile.

Precio medio: 35 €.

MADRID



GINKGO SKY BAR

Hay terrazas... y luego está Ginkgo Sky Bar. Según sales del ascensor, tienes Madrid a tus pies con un *skyline* 360° para immortalizar las mejores fotos de la noche. Su cocina mezcla algo de España con notas asiáticas, creando platos sabrosos, divertidos y aptos para compartir como el atún rojo con trufa, el *uramaki unagui* con anguila, aguacate, pepino y crema o el *sashimi* de mojama gaditana. Cuenta, además, con una amplia carta de cócteles para disfrutar al son de la música en vivo y *shows* que convierten la noche en un gran festival en plena capital.

Precio medio: 45 €.

Para celebrar las fiestas con amigos, te sugerimos dos de sus cócteles: *Love 1776*, con ron y fruta de la pasión, y *La verbena*, dedicado a Madrid, con caramelos de violeta, yuzu y agave al chili.



«Te invito a mi fiesta»

¿Te gustaría organizar en tu casa una velada inolvidable? Un tacadiscos retro, vajillas de colores o bolas de discoteca son detalles que te harán ser recordada como la anfitriona más 'top'.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



SE VIENE 'BRUNCH'

Monta una mesa de *selfie* con una colección para celebraciones modernas. Fuente (24,99 €), portavelas (6,99 €) y taza con plato (9,99 €). Todo de **IKEA x Gustaf Westman**.



Un tacadiscos retro y portátil te sigue el ritmo. Este tiene altavoz estéreo incorporado. 'Voyager', **Crosley** (en Zalando, 110 €).



Lo necesitas ¡y lo sabes! Un carrito camarera para organizar y presentar. De metal y con dos bandejas. **The Masie** (82,95 €).



Un cuadro luminoso facilitará el *hashtag* de la velada a todos los invitados. Este funciona con pilas. **hōma** (14 €).

¿Y si el *dress code* de la noche lo marcara una cubitera? **Jonathan Adler** (240 €).



EL BRINDIS

No sólo de champán vive el hombre. Monta un rincón para *bar lovers* (con cubitera, copas y accesorios de coctelería) y brinda con estilo. Mesa (199 €) y cubitera (94,90 €), **Bloomingville**.





TRIBUTO A LOS 70

Las fiestas con un punto retro siempre resultan un éxito. Que no falte color, líneas curvas y carteles motivadores. Aparador 'Globo' (4.853 €) y cuadros (desde 650 €). Todo de **Jonathan Adler**.

Un asiento de cine: el icónico sofá 'Lounge' con la iconografía de *Mujeres al borde de un ataque de nervios*. **Roche Bobois** (1.530 €).



«Agitado, no mezclado». Tiembla, James Bond. El martini ahora se sirve en copa de cristal de color. **El Corte Inglés** (39,95 €/juego de 4 uds.).



Dale *glitter* a la noche con una *disco ball* en tres colores. **Rice** (49,90 €/25 cm).



A este altavoz inalámbrico sólo le hace falta tu *playlist*. **Fonestar** (en Leroy Merlin, 7,99 €).



Pon un guiño festivo en la vajilla. Plato de cristal, **Bitossi** (en Incasa, 50 €).



Una agitada despedida

Cerramos el año con una agenda astrológica repleta de eventos que debes aprovechar para comenzar bien el 2026.

En los meses de noviembre y diciembre se suelen fijar objetivos de cara al nuevo año para deshacernos de esas rutinas que no queremos mantener. Nos ayudarán a estas tareas las temporadas de

Escorpio (del 23 de octubre al 21 de noviembre) y Sagitario (del 22 de noviembre al 21 de diciembre), pero también la gran cantidad de movimientos en el cielo que se darán durante las últimas

jornadas de 2026: desde planetas retrógrados, como Mercurio o Urano, hasta lunas llenas y nuevas. Fluye con las energías de cambio y no te arrepentirás.



ESCORPIO

EN EL AMOR

«Muy intensos» es probablemente la descripción de sus bios en las *dating apps*: viven sus relaciones como si fuera la nueva comedia romántica de moda en Netflix.

EN EL TRABAJO

Son todo un misterio para su entorno laboral y tienden a preservar la energía de sus proyectos hasta que logran que se materialicen.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Atraen las miradas de aquellos con quienes se cruzan. Desprenden un magnetismo (también sexual) que no pasa desapercibido y se aprovechan de ello.

SI ES SU SIGNO LUNAR

Quienes poseen la Luna en Escorpio no es que no sepan gestionar sus emociones, es que en ocasiones son bastante potentes.

SAGITARIO

EN EL AMOR

Es complicado que se comprometan, pero no al mismo nivel que un Géminis: sólo pedirán mantener su independencia y no llamarte diariamente.

EN EL TRABAJO

Probablemente ejerzan puestos relacionados con la creatividad y el arte, evitando a toda costa las rutinas. Si pueden variar sus turnos y viajar, serán felices.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Definitivamente, son esa clase de personas que se tiran de cabeza a un desafío sin pensar mucho en las consecuencias. Saben que, al

final, terminará saliendo bien, y si no, conseguirán igualmente sacarle un aprendizaje positivo a todo.

SI ES SU SIGNO LUNAR

Los sentimientos de este signo, aspecto que regula el satélite, están supeditados a si puede desarrollar su espíritu aventurero y de libertad. Además, luchará por encontrar la verdad en cualquier conflicto que se le pueda presentar.





ARIES

21.03-19.04

Tu Año Nuevo comienza antes del 31 de diciembre. Más bien el 20 de noviembre, con una luna nueva en Escorpio pensada para renacer, renovarte y alinearte con tus propósitos marcados. Para ello, tendrás que aceptar lo que hiciste en el pasado, perdonarte y conocer a tu nuevo yo. ¡Ya tienes tarea!



TAURO

20.04-20.05

Una vez Mercurio retrógrado llegue a su fin tendrás que agachar la cabeza, reconocer tus errores y pedir disculpas a quien las necesite. Volverá la claridad a tus pensamientos y emociones y te darás cuenta de que has generado tensiones innecesarias. Todo a partir del 29 de noviembre.



GÉMINIS

21.05-20.06

A veces vas tan rápido que se te olvida disfrutar del camino. Menos mal que el 11 de noviembre Júpiter estará retrógrado sobre el signo de Cáncer para obligarte a mirar a tu alrededor, y sobre todo, hacia aquellas personas que siempre están contigo. Escúchalas esos días, porque tienen algo que decirte.



CÁNCER

21.06-22.07

Anota bien en tu agenda el 20 de diciembre porque habrá dos acontecimientos que te sacarán de tu zona de confort: conocer a una persona muy especial en el sitio menos pensado y la luna nueva en Sagitario programada para ese día. Aborda este capítulo de tu vida con optimismo y disfrútalo.



LEO

23.07-22.08

A partir del 18 de noviembre, cuando Mercurio retrógrado pase de Sagitario a Escorpio, la comunicación se volverá enigmática. Será importante cuestionar todo lo que escuches y observar más detalladamente lo que te rodea. Así evitarás tomar decisiones equivocadas.



VIRGO

23.08-22.09

¿Necesitas soltar lastre antes de cerrar el 2025? Tendrás una oportunidad el 7 de noviembre, con la retrogradación de Urano en tu signo. Planifica una limpieza energética y prepárate para descubrir algunas verdades que no esperabas. Todo con el fin de estar lista para un nuevo comienzo.



LIBRA

23.09-22.10

Que Neptuno, el planeta de los sueños, se encuentre en Piscis es una buena noticia para los soñadores como tú. Esto sucederá el 10 de diciembre: no te olvides de conectar con tu intuición y manifestar tus objetivos más grandes y ambiciosos ese día. Nunca se sabe qué puede pasar.



ESCORPIO

23.10-21.11

La noche más larga del año, la del 21 al 22 de diciembre, también conocida como solsticio de invierno, será el mejor instante para bajar pulsaciones, dedicar un rato a cuidarte y tomarte en serio tu descanso. Será la única manera de adquirir la disciplina que necesitas para superar tu rutina.



SAGITARIO

22.11-21.12

El último Mercurio retrógrado de 2025 comenzará el 9 de noviembre ¡y sobre tu signo! No estará ahí toda su duración, pero hasta entonces, aplaza los planes de viaje que tengas. No será momento de escapar y buscar respuestas fuera, sino de mirar hacia dentro y reflexionar como nunca.



CAPRICORNIO

22.12-19.01

Has trabajado duro este año y ahora es cuando podrás saborear tu recompensa. Concretamente, el 5 de noviembre con una luna llena sobre Tauro y unas energías de celebración y agradecimiento. Aunque también comenzarás a planificar tus objetivos para el 2026. ¡Que el ritmo no pare!



ACUARIO

20.01-18.02

Mercurio retrógrado no finalizará el 29 de noviembre para ti. Lo hará el 11 de diciembre, cuando el planeta, ya en estado directo, pase a tu signo. A partir de ese momento no te enfrentarás a ningún obstáculo y las oportunidades se multiplicarán. Expande tus horizontes con entusiasmo y libertad.



PISCIS

19.02-20.03

Ser la última constelación del zodiaco hace que también dejes todo para el último momento. Menos mal que la luna llena en Géminis del 5 de diciembre te impulsará a cerrar cuentas pendientes, como hacer un par de llamadas a amistades del pasado o aceptar un nuevo trabajo. Será un gran final de año.

Amaia Salamanca

«Aún me reconocen por *Sin tetas no hay paraíso*», confiesa.

La actriz, que regresa a la gran pantalla con 'Siempre es invierno', nos cuenta sus planes cuando las cámaras se apagan.



AMAIA SALAMANCA
(Madrid, 1986)
Siempre es invierno, la película que protagoniza, reflexiona sobre el desamor.

«Cuando el trabajo me lo permite, me gusta hacer alguna escapada, ya sea sola, en pareja o en familia con mis hijos. Uno de los viajes que recuerdo con mucho cariño fue a **Bali y Camboya**, hace una década. También disfruté perdiéndome entre las montañas de **Panticosa (Huesca)**: en invierno para esquiar y en verano para hacer senderismo. Soy de gustos sencillos: nada me hace más feliz que unos **huevos fritos con patatas**, todo un manjar. Si busco darme un homenaje fuera de casa, siempre elijo **Kai**, un restaurante de Marbella donde el *sushi* es insuperable. Aunque si me llevas a comerlo a **Japón**, no te diré que no. ¡Es mi eterno destino pendiente! Desde su gastronomía hasta su cultura, todo el contraste es increíble. Por no hablar también del **Louvre**, uno de esos lugares que impactan y que siempre te apetece visitar. Respecto a lecturas, una amiga me recomendó **Los renglones torcidos de Dios** y, desde entonces, es uno de mis libros favoritos. Me fascina la forma en que Juan Ignacio Luca de Tena juega con la mente del lector. Y si hablamos de sofá, peli o serie y manta, me quedo con **The Good Wife** y **Muertos S.L.**, que está arrasando. Me gustan los retos e ir probando géneros que me saquen de mi zona de confort, como mi papel en **La Ahorcada**, un *thriller* psicológico que protagonizaré en 2026».

Sus imprescindibles



THE KILLERS
«Mi lista de música es bastante ecléctica, pero es uno de mis grupos favoritos».



DEPORTE
«Me gusta probar deportes nuevos. Con la vuelta a la rutina, empiezo *ballet fit*».



MOULIN ROUGE
«Es una de mis películas preferidas. Siempre me apetece verla, nunca me cansaré de ella».

CORIOLISS





LA BOMBA

BE LOUD BE FREE

THE NEW FRAGRANCE

CAROLINA HERRERA



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.